



乳がん・子宮頸がん セット検診

とき 6月上旬、令和5年2月28日(火)

ところ 小金井つるかめクリニック (小金井市本町6-14-28)

費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を提出すれば無料)

対象 市内在住で40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)の女性

定員 1千5百人

受診できない方 △令和3年度に、小平市子宮頸がん検診または乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診した方

した(国の指針でマンモグラフィ検査は2年に1回)

▽妊娠中または妊娠の可能性がある

▽授乳中、断乳後半年未満

▽ペースメーカーを装着している

▽豊胸手術を受けた

▽脳内チューブ(シャント)をしている

▽胸部外傷で治療中である

▽以前に精密検査を受け、医療機関で治療中および経過観察中である

▽申込み後に市外へ転出した

内容 △子宮頸がん：問診、視診、内診、細胞診

△乳がん：問診、視診、触診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査)

申込み 3月22日(火) から令和5

小金井つるかめクリニック 乳がん・子宮頸がんセット検診申込書

1. 氏名 (ふりがな)

2. 住所 (〒187-) 小平市

3. 電話番号 ()

4. 生年月日 年 月 日 大・昭

健康福祉事務センター 手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話が必要とする方のために、手話通訳者を配置しています。

とき 4月5日・19日の火曜日 午前9時～午後5時

ところ 健康福祉事務センター1階

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX042(346)9541



手話通訳者養成講習会

手話の学習や、地域で活動する手話通訳者になるための講習会です。

とき 5月12日(祝)、令和5年1月26日の木曜日(祝日)、クラス別実技試験日を除く) 午後7時から 全35回

ところ 福祉会館ほか

対象 市内在住で聴覚障がい者の福祉に理解と情熱があり、将来手話通訳者として活動できる方

①中級クラス(手話講習会の初級を修了した方または同程度)、②上級クラス(手話講習会の中級を修了した方または同程度)、③通訳クラス(手話講習会の上級を修了した方または同程度)

定員 ①25人程度、②15人程度、③10人程度

健康福祉事務センター 手話通訳者を配置

※③は、講習会修了後、手話通訳者登録試験に合格すると、市の登録手話通訳者として活動できます。

申込み 4月8日(金)まで(必着)に、申込書を問合せ先へ持参または送付(実技試験で受講者を決定)

※実技試験は、4月21日(木)の午後7時から、福祉会館で実施します。

※申込書は、障がい者支援課(健康福祉事務センター1階)にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。

問合せ 障がい者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9540、FAX042(346)9541

初心者手話講習会

とき 5月19日(祝)、令和5年3月16日の木曜日 午前10時～11時45分 全35回

ところ 福祉会館

費用 1千3百円

対象 市内在住・在勤・在学中、手話を学び、ボランティア活動に参加したい方

※再受講はできません。

地域リハビリテーション 利用者募集

病气や事故などによる障がいなどで日常生活に支障のある方が、地域で安心して暮らすために必要な訓練(リハビリテーション、生活機能訓練、レクリエーションなど)を受けられます。

とき 月曜～金曜日 午前10時～午後2時

ところ あおぞら福祉センター(鈴木町1-472)

費用 障害者総合支援法の規定に基づき負担額

対象 市内在住の65歳未満で、身体機能・生活能力の維持向上の支援が必要な、障害者手帳をお持ちの方

※介護保険の第2号被保険者で要介護等認定を受けている方は、対象外です。

※送迎バスあります(要相談)。

問合せ あおぞら福祉センター ☎042(326)4980、FAX042(326)4976

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043	学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	とき	内容・持ち物		定員・申込みほか
	4月12日(火) 午前の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談		定員…各4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	4月25日(月) 午後の指定する時間	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、簡単な食事記録メモ(3日間分程度)		

※会場は健康センター、対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043	学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
ステップアップ離乳食(講話)	とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
	4月12日(火) ステップ1…午前9時45分から ステップ2…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	各回10組 3月22日(火)から、電話で問合せ先へ ※保護者の方は最少人数で来所してください。
	4月22日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。 ※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内) 042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)		

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
3月20日(日)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
3月21日(月・祝)	尚原 歯科医院	学園西町2-18-3	042(341)9432
3月27日(日)	三浦 歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
4月3日(日)	上田 歯科医院	学園東町1-2-5	042(341)3919

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

健康のために 歩き始めたい人 健康ポイント 参加者を募集

スマートフォン用アプリや活動量計を使い、日々の歩数などを定期的に送信して、楽しみながらポイントが貯められます。目標のポイントまで貯めると、500円相当の商品券がもらえます。また、ホームページなどで毎日の歩数や獲得ポイントを確認でき、日頃の成果を振り返れます。

健康のために 歩き始めたい人 健康ポイント 参加者を募集

スマートフォン用アプリ：200人、②スマートフォンの活動量計：200人

申込み ①3月22日(火) から4月15日(金)まで(消印有効)に、はがきに「こだい健康ポイント」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、身長、ニックネーム(システム上の呼び名、ひらがな・カタカナ・英数字で2文字以上10文字以内)を記入のうえ、問合せ先へ送付(先着順)

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービス(紙

健康ガイドには、子どもから大人までの健診・検診、相談、教室の日程や申込み方法、市内の医療機関などが掲載されているほか、申込み用紙のながも付いています。

ガイドは、4月上旬から、各家庭に配布します。ぜひ手元に置いて、健康づくりなどに活用ください。

ガイドの内容は、小平市ホームページからダウンロード(お持ちの方)

申込み 3月22日(火) から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。

とき 4月18日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午

ところ 健康センター4階視聴覚室

対象 市内在住の方

※初めての方を優先します。

定員 各15人

内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

ド)からも申し込みます。

※検診票の発送は、5月上旬以降です。小平市・国分寺市の指定医療機関での子宮頸がん検診は、問合せ先で申し込みます。

問合せ 健康センター(〒187-0004 3 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

運動を始めるきっかけがない方、コロナ禍で運動不足が気になる方は、この機会に気軽に参加してみませんか。

対象 次のすべてに該当する方

▽市内在住で20歳以上

▽健康関連のアンケート調査に協力できる

▽令和5年3月まで継続して参加できる

面欄外QRコード)からも申し込みます。

②東京電子自治体共同運営サービスへ(先着順)

問合せ 健康センター(〒187-0004 3 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701

1)からもご覧になれます。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700