

### 出張健康教室 要申込

**対象** 10名以上の地域の自主グループ  
**申込** 実施日の2ヶ月以上前にお申し込みください。  
**内容** 健康な地域づくりを目的に自主活動を行うグループの支援を行っています。こだ健体操・食事についての話・簡単ストレッチ・口腔ケアについてなど専門のスタッフがを行います。  
 ※日にちや内容により、調整がつかない場合があります。

### 健康相談

#### 健康づくり相談 要申込

**対象** 市民の方  
**申込** 予約制 随時受付  
**内容** 保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が生活習慣病などの予防や健康づくりのためのアドバイスをします。  
**場所** 一部を除き健康センターで実施します。※9月24日は東部市民センター、11月28日は上宿公民館で実施

<b>日程</b>	4月15日(月) 午後	11月5日(火) 午後
	4月30日(火) 午前○	11月28日(木) 午後(※)
	5月17日(金) 午前	12月10日(火) 午後
	6月18日(火) 午後	12月17日(火) 午後○
	7月29日(月) 午後	1月16日(木) 午後
	8月15日(木) 午前	1月24日(金) 午前○
	9月5日(木) 午後○	2月7日(金) 午後
	9月24日(火) 午後(※)	2月25日(火) 午後
	10月11日(金) 午後	3月4日(火) 午後
	10月22日(火) 午前○	3月24日(月) 午後○

○: 運動の専門相談員がいます

#### 医師による健康づくり相談 要申込

**対象** 市民の方  
**申込** 予約制 随時受付  
**内容** 健康診断や人間ドックの結果をもとに、医師・管理栄養士・保健師が個別相談を行います。  
**日程** 11月5日(火) 午後 1月16日(木) 午後  
 12月10日(火) 午後 2月7日(金) 午後  
 3月4日(火) 午後

#### 特定保健指導

**対象** 小平市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方で、特定健診の結果、生活習慣病の予防が必要と判定された方。  
**内容** 生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らし、健診結果を改善するための個別プログラムです。対象の方には市の委託業者より、手紙や電話でご案内します。


**小平市 子育て支援アプリ** 今すぐダウンロード!

**こだっこ予防接種 & 子育て応援ナビ**

忙しい子育て中のお父さん、お母さんが手軽に利用できる、スマートフォン向けモバイルアプリ「こだっこ予防接種 & 子育て応援ナビ」のご案内です。

**【主な機能】**

- 予防接種のスケジュールを自動で作成!
- お子さまの年齢に合わせて、自動でスケジュール管理できます
- イベント情報をプッシュ通知でお届け!
- 乳幼児健康診査や予防接種の予定日が届くので、忘れなくて安心
- 市内医療機関の検索機能付き!
- 最寄りの病院が検索できるのでとても便利
- その他、子育てに必要な情報をアプリで配信します。ぜひご登録ください。



## こどもの健診・相談

### 妊産婦・乳幼児の健康診査・相談会など こども家庭センター 母子保健担当 ☎042-346-3701

お子さんの健康や育児の相談、お母さん・お父さんの健康についての相談を随時受け付けています。保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士がいますので、お気軽にご相談ください。

**妊娠** …妊娠がわかったら…

- 母子健康手帳の交付
- マタニティサポート面談
- ハローベビークラス(母親学級・両親学級)
- 妊婦歯科健康診査
- 妊婦SOS相談
- 妊婦訪問
- 産前産後サポート事業(妊婦訪問相談・助産師によるサロン・多胎児家庭支援事業)

**出産** …出産されたら…

- 新生児・産婦訪問(乳児家庭全戸訪問事業)
- 産前産後サポート事業(産婦訪問相談・助産師によるサロン・多胎児家庭支援事業)
- 産後ケア事業

**1歳** ● 1歳6か月児健康診査

**3歳** ● 3歳児健康診査

**5歳** ● 5歳児歯科健診

● 3～4か月児健康診査  
 ● 6～7か月児健康診査  
 ● 9～10か月児健康診査



● 幼児歯科健診(1歳～4歳1か月未満)

● ファーストバースデーサポート事業(1歳)

● 3～4歳児健康診査

● 5歳児歯科健診

詳細は市のホームページをご覧ください。

### 子どもの予防接種 健康推進課 予防接種担当 ☎042-346-3700

公費(市の負担)で受けられる予防接種の予診票は、小平市民で接種の対象年齢になったお子様に送付しています。送付の時期は、市のホームページ等をご覧ください。

**ご転入された方、書損じ等で再発行希望の方は下記の方法で予診票をお渡します。**

- **窓口にお越しいただく場合**  
 母子健康手帳をご持参のうえ、健康推進課(健康センター1階)へ。その場で確認し、予診票をお渡します。(平日8時30分～17時)
- **お電話の場合**  
 母子健康手帳をお手元に用意して健康推進課(☎042-346-3700)へお電話を。確認後、予診票を郵送します。(1週間程度かかります)
- **郵送の場合**  
 お子さまのお名前、生年月日、ご住所、保護者様のお名前、電話番号、必要な予防接種予診票の種類を明記した手紙と母子健康手帳の表紙・予防接種記録が載っているページのコピーを郵送してください。返信用封筒、切手等は不要です。ご転入された方は、転入時にお渡ししている転入バッグの中に入っている「予防接種交付申請書」をご利用ください。確認後、予診票を郵送します(2週間程度かかります)。
- **アプリの場合** 左記のアプリからも交付手続きができます。  
 ※里帰りなどの事情により指定医療機関以外での接種を行う場合は、事前にお問い合わせください(手続きに2週間程度かかります)。

## 病院・診療所等一覧表

### 休日応急診療・準夜応急診療 小平市医師会応急診療所

頭痛、腹痛、発熱など初期(一次)救急の対応を目的としています。かかりつけ医が診察していない、休日や夜間などの急な体調の変化の際、ご利用ください。  
 ※高校生以下の受診は保護者の同伴が必要です。  
 ※必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話が繋がりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受付はできません。  
**場所** 小平市学園東町1-19-12(小平市健康センター1階) ☎042-346-3706  
**診療科目** 内科・小児科  
**診療日時** 休日応急診療…日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)の午前9時～午後5時(予約受付時間午前8時45分～午後4時30分)  
 準夜応急診療…月曜～日曜(年中無休)の午後7時30分～午後10時30分(予約受付時間午後7時～午後10時)

### 電話相談窓口

名称	日時	電話番号	備考
東京消防庁救急相談センター	毎日24時間	#7119または042-521-2323	救急車を呼ぶか迷った場合の相談
東京都保健医療情報センター	毎日24時間	03-5272-0303	診療中の医療機関の案内
保健医療福祉相談	平日午前9時～午後8時	03-5272-0303	保健医療福祉に関する問い合わせに相談員が対応

◆外国語による相談


名称	日時	電話番号	備考
東京都保健医療情報センター 保健医療福祉相談・健康案内	毎日午前9時～午後8時	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語による医療情報サービス(外国語で受診できる医療機関案内、日本の医療制度案内)

◆小児救急相談

名称	日時	電話番号	備考
子供の健康相談室(東京都)	平日:午後6時～翌朝8時 土・日・祝・年末年始:午前8時～翌朝8時	03-5285-8898 または#8000	休日・夜間の急な子供の病気にどう対処したらよいか困ったら

◆救急病院 ※診療科目は当直医と担当科目により異なりますので、事前に各病院へお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号
一橋病院	小平市学園西町1-2-25	042-343-1311
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052

〈小平市医療・介護情報検索サイト〉 

### 在宅医療を利用したい方へ 高齢者支援課 地域支援担当 ☎042-346-9539

在宅医療とは、自宅等にいながら受ける医療のことです。高齢になると医療と介護を必要としながら、生活をする人が多くなります。通院が難しくなった人は、医師や看護師などに自宅等にきてもらい医療のサービスを受けることができます。その時々合った医療を受けながら、住み慣れた地域で暮らしましょう。市内の医療機関と地域包括支援センターについては、病院・診療所等一覧表や医療機関マップをご覧ください。

**【在宅医療を行っている医療機関の探し方】**  
 医師や歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリ専門職がそれぞれご自宅を訪問します。医師、歯科医師については、定期的な訪問を行いながら、臨時的対応(往診など)も可能です。  
**相談先①** かかりつけ医(診療所・病院)、歯科医院、薬局にご相談ください。  
**相談先②** 介護保険サービスを利用している場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターの職員にご相談ください。お住まいの地域の地域包括支援センターは一覧表(P.13)をご覧ください。  
**相談先③** 介護保険サービスを利用していない場合は、お住まいの地域を担当している地域包括支援センター(P.13)にご相談ください。  
 ※歯科については、(社)東京都小平市歯科医師会(☎042-343-8261)又は健康センター(☎042-346-9641)にお問合せください。  
 (在宅医療に関する記事の作成には、小平市在宅医療・介護連携推進協議会に協力いただいています。)

### 病院・診療所等一覧表

この冊子には、市内の医療機関の情報を掲載しています。「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」や在宅医療に関する機関を探すときに、P.14以降の医療機関マップと合わせてご活用ください。受診される場合は、事前に電話等でご確認ください。

◆ **病院 (令和5年11月現在)** ※下表の☆印の病院を受診される時は紹介状をお持ちください。お持ちにならない場合は、国が定める選定療養費が別途かかります。

No.	医療機関名	所在地 電話番号	休診日	診療科目	地図
1	南台病院	小川町1-485 042-341-7111	日、祝	内科・消化器内科・循環器内科・神経科(水・木)・歯科(月・水)・皮膚科(月・金)・整形外科・リウマチ科(月・火・水・金・土午前のみ)	14
2	緑成会保育園	小川町1-741-34 042-341-3013	日、祝	小児科、歯科、児童精神科、リハビリテーション科	15
3	緑成会病院	小川町2-35-1 042-341-3011	日、祝、年末年始	内科・循環器内科・整形外科・リハビリテーション科・脳神経内科	15
4	医療法人社団晴生会東京病院	小川町2-11-1 042-341-3211	第1・3・5土午後 第2・4土、日、祝	精神科・心療内科・歯科	15
5	国立精神・神経医療研究センター病院(☆)	小川町4-1-1 042-341-2711	土、日、祝、 12/29～1/3	精神科、脳神経内科、脳神経小児科、脳神経外科、放射線科、リハビリテーション科、心療内科、消化器内科、循環器内科、総合内科、外科、整形外科、耳鼻咽喉科、麻酔科、歯科	18
6	一橋病院	学園西町1-2-25 042-343-1311	土午後、日、祝	内科、外科、整形外科、泌尿器科、脳神経外科、皮膚科、リウマチ科、リハビリテーション科、形成外科、腎臓内科、循環器内科、消化器外科、人工透析内科、麻酔科、乳腺外科、訪問診療	16
7	多摩済生病院	美園町3-11-1 042-341-1611	日、祝	内科・外科・整形外科・精神科・皮フ科・リハビリテーション科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科	18
8	小平中央リハビリテーション病院	鈴木町1-146 042-341-7619	土午後、日、祝、年末年始(12/31～1/3)	内科、リハビリテーション科	17
9	公立昭和病院(☆)	花小金井8-1-1 042-461-0052	土、日、祝、12/29～1/3	内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、血液内科、糖尿病・内分泌・代謝内科、腎臓内科、心療内科、脳神経内科、腫瘍内科、小児科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺・内分泌外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、麻酔科、リハビリテーション科、放射線科、病理診断科、臨床検査科、救急科、歯科、歯科口腔外科	19

※記載内容から変更になる場合がありますので、詳細については、各施設にお問い合わせください。