



### 胃がん 大腸がん 検診

とき 下表のとおり  
ところ 健康センター

対象 市内在住で35歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)の方

胃がん検診 受診できない方 職場などで受診する機会がある

妊娠中または妊娠の可能性がある  
胃がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象で未受診の方を含む)

胃・十二指腸の手術をした  
胃・十二指腸の病気で、治療中または経過観察中

腸閉塞を起こしたことがある  
肺の手術(肺切除、胸郭形成術など)をしたことがある  
腹部の手術をして一年未満

#### 胃がん・大腸がん検診日程

検診日(男性・女性)	検診日(男性のみ)	検診日(女性のみ)	申込み締切日	検診日時のお知らせ
10月 12日(月)、15日(木)、16日(金)、19日(月)、20日(火)、21日(水)、22日(木)、23日(金)、24日(土)、26日(月)、28日(水)、29日(木)	11月 4日(水)、5日(木)、9日(月)、10日(火)、12日(木)、13日(金)、14日(土)、16日(月)、17日(火)、19日(木)、20日(金)	11月 27日(火)	8月31日(月)	9月末(8月5日(水)から31日(月)までに受付)
11月 1日(火)、2日(水)、3日(木)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、12日(土)、15日(火)、16日(水)、17日(木)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)	12月 19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、26日(火)、27日(水)	12月 4日(金)	10月30日(金)	10月末日(9月1日(火)から30日(水)までに受付)
12月 1日(火)、2日(水)、3日(木)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、12日(土)、15日(火)、16日(水)、17日(木)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、24日(木)	1月 19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、26日(火)、27日(水)	1月 21日(木)	11月30日(月)	11月下旬(10月1日(木)から30日(金)までに受付)
				12月下旬(10月31日(土)から11月30日(月)までに受付)

※時間の指定はできません。一日ごとの受診者数に限りがあるため、希望通りにならない場合があります。申し込み後、受診票が到着するまで受診日時の回答や希望日時の変更はできません。

### 認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 9月2日(水) 午前10時～11時30分

ところ 福祉会館第2集会所  
定員 10人  
申込み 8月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

### 物忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。

とき 9月1日(火) 午前10時～11時30分

ところ 中央公民館学習室4  
定員 12人  
申込み 8月5日(水)から、地域

### 医師による 物忘れ相談会

とき 9月8日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 上宿公民館  
対象 市内在住で物忘れなどの認知症の症状がある方、またはその家族

定員 3人  
申込み 8月5日(水)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

### 目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングで、脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 9月2日～10月21日の水曜日 午前10時～11時 全8回

ところ 中島地域センター  
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方

### 生活サポーター 養成講座

受講後に高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを行う小平基準型の事業所で働くことができます。

とき 9月1日(火) 午前10時～午後3時、9月2日(水) 午前10時～午後3時、9月8日(火) 午前10時～午後3時、9月9日(水) 午前10時～午後3時、9月9日(水) 午後1時30分～3時30分 全4回

### 目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングで、脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 9月2日～10月21日の水曜日 午前10時～11時 全8回

ところ 中島地域センター  
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方

### 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

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
9月8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 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	各4人 事前に問合せ先へ(先着順)
9月18日(金) 午前の指定する時間		

※会場は健康センター。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

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
9月11日(金) 午前10時～11時 受付…午前9時45分から	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳	親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

### 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	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	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
8月9日(日)	小池 歯科 医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
8月10日(月・祝)	ほんま 歯科 医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
8月16日(日)	河野 歯科 医院	学園西町2-13-29	042(345)5622

※車でお越しの際は、必ず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

▽バリウムを服用し、アレルギーを起こしたことがある  
▽体重が百20kg以上ある  
※当日の問診で受診をお断りする場合があります。

定員 2千8百人

内容 バリウムによるX線撮影

大腸がん検診 受診できない方 令和2年7月以降に指定医療機関で受診した、または受診する予定がある

職場などで受診する機会がある

大腸がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象で未受診の方を含む)

大腸の病気で、現在治療中または経過観察中

定員 3千2百人

内容 便の潜血反応検査

容器(後日、自宅に送付)に便を採取し、健康センターへ持参。

大腸がん検診は7月から令和3年2月末まで、特定健康診査、一般健康診査を実施する医療機関でも受診

胃がん・大腸がん検診申込み

- 氏名(ふりがな)
- 性別
- 生年月日 昭和 年 月 日
- 住所
- 電話番号
- 希望する検診(いずれかを記入してください)

ア. 胃がん検診のみ  
イ. 大腸がん検診のみ  
ウ. 胃がん検診と大腸がん検診

- 胃がん検診の希望日
- なし(いつでもよい)
- あり(日程表から選んでください。複数記入可)

申込み 8月5日(水)から上表の締切日まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込み可能です(スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)。

共通

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

基礎から学ぶ 成年後見制度 成年後見制度とは何か、専門家より、基礎から具体的に学びます。

とき 9月3日(木) 午後2時～4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

主催 小平市社会福祉協議会

申込み 9月2日(水)までの午前9時から午後5時までに、権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的

申込み 8月5日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

※動きやすい服装と靴で参加してください。

内容 栄養講話、こだ健イスタ体操、飲み物、フェイスタオル

定員 10人

対象 市内在住の方

※初めての方を優先します。

とき 9月4日(金) 午前10時～11時30分 9時45分受付

ところ 健康センター

とされた体操です。教室では、こだ健イスタ体操をします。



こだ健イスタ体操