



健康センター

エレベーター工事を実施

健康センターのエレベーター老朽化のため、修繕工事を行います。期間中はエレベーターが利用できません。また、騒音が発生する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

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。

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、FAX 042(346)9541

減塩チャレンジ

塩分計を貸し出し

自宅で気軽に塩分チェックしてみませんか。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。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。

とき 12月7日(火) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午

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)

申込み 11月22日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

令和3年度

成人歯科健診

とき 令和4年2月28日(月)まで

対象 市内在住で20歳以上(平成14年3月31日以前生まれ)の方

内容 問診、歯の検査、歯周病検査、指導

申込み 令和4年1月31日(月)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

※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(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)からも申し込みます。

※健診票は、順次発送します。

問合せ 健康センター(〒187-0004) ☎042(346)3700

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とした体操です。

教室では、こだ健体操やこだ健イストレーチングや筋力トレーニングをします。

とき 12月20日(月) 午前10時～11時30分 9時45分受付

対象 市内在住の方 ※初めての方を優先します。

定員 こだ健体操10人、こだ健イストレーチング10人

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 11月22日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

成人歯科健診申込書

- 1. 氏名(ふりがな)
2. 性別 男・女
3. 生年月日 年 月 日(歳)
4. 住所
5. 電話番号

申込み制

胸部(肺がん・結核)健診

日程 下表のとおり

対象 市内在住で40歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)の方

受診できない方 妊娠中または妊娠している可能性がある

令和3年度秋期胸部健診を受診した

職場などで受診する機会がある

肺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)
▽肺の病気で、現在治療中または経過観察中
定員 1千7百人

Table with columns for date and location. Locations include 東部市民センター, 健康センター, 上宿公民館, 上水南公民館, 大沼公民館, 花小金井北地域センター, 津田公民館, 鈴木地域センター, 西部市民センター (小川西町公民館).

※終日同一会場の日は、午後は1時30分から3時30分まで。
※時間指定はできません。
※申込後、受診票が到着するまで受診日時のお返答および希望日時の変更はできません。
※会場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。

胸部(肺がん・結核)健診申込み

- 1. 氏名(ふりがな)
2. 性別
3. 生年月日 大正・昭和 年 月 日
4. 住所
5. 電話番号
6. 希望する日にち・会場
・第1希望 日にち() 会場名()
・第2希望 日にち() 会場名()
※時間指定不可。

内容 胸部X線デジタル撮影
※肺がん検診では、問診で、かくたん細胞診検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が6百以上の方)を行う場合があります。
※かくたん細胞診検査のみはできません。

申込み 11月22日(月)から30日(火)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)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(スマートフォンからは

献血にご協力を

現在、全国的に血液が大変不足しています。皆さんの温かいご協力をお願いします。

とき 11月28日(日) 午前10時～午後0時30分、午後2時～3時30分

場所 JA小平ファーマーズ・マーケット

対象 16歳～69歳の方

※65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります。

※献血カード・手帳をお持ちの方は

持参してください。
※輸血を受ける方や献血する方の安全のため、献血をご遠慮いただく場合があります。

主催 小平市献血推進協議会

問合せ 東京都赤十字血液センター 立川事業所 ☎042(529)0401

◆ねんきんネットで年金記録を確認
ホームページから、自分の年金記録の照会や年金の受給見込額の試算ができます。

◆週末年金相談
武蔵野年金事務所では、第2土曜日の午前9時30分から午後4時まで、年金請求の相談を受け付けています。相談には、本人確認書類や年金手帳などが必要です。

問合せ 武蔵野年金事務所予約受付番号 ☎0422(56)2445

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

Table with columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes health talks and consultations.

※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

Table with columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Includes classes for infants and toddlers.

※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)

Table with columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends and nights.

※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)

Table with columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services on weekends.

※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

Table with columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり). Provides contact info for emergency services.