



受診していい方は 大腸がん検診の受診を

大腸がんは早期に発見、治療すれば9割以上が完治すると言われていす。早期に発見するために、毎年検診を受けることが大切です。

とき 2月28日(月)まで

ところ 指定医療機関

※小平市の特定健康診査や、一般健康診査の指定医療機関と同じです。一覧は、小平市ホームページからご覧になれます。

対象 市内在住で35歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の方

受診できない方 ▼令和3年6月以降、市の大腸がん検診を受診した▽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

冬は入浴時などの 温度の変化に注意を

急激な温度の変化によって血圧が上下し、心筋梗塞や脳梗塞などが起こることをヒートショックと言います。ヒートショックは、冬場、暖房のきいた部屋から寒い脱衣所に移動し、温かいお湯に入っているときなどに起こります。脱衣所や浴室を暖めてから入浴する、かけ湯をしてから浴槽につかる、長湯を避ける、家族に声をかけてもらうなどの対策をしましょう。

65歳以上の方

介護保険料は 滞納せずに支払いを

介護保険料を滞納すると、介護サービスを利用するときに、滞納した保険料額よりも多くの負担をしなければならぬ場合があります。納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

▽1年間滞納した場合 サービス利用料をいったん全額負担

対象者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

内容 便潜血反応検査(2日法) 持ち物 健康保険証、健康手帳(お持ちの方)

申込み 直接、指定医療機関へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

受け忘れていませんか

生活習慣病の 予防・早期発見に 健康診査の受診を

◆市内在住で25歳から39歳までの方

とき 2月28日(月)まで

ところ 指定医療機関

申込み 2月15日(火)まで(消印有効)に、はがきに「25歳から39歳までの方の健康診査」と明記し、住所

無料クーポン券で 子宮頸がん検診

6月中旬に、令和4年3月31日時点での年齢が21歳で昨年度子宮頸がん検診を未受診の方に、検診無料クーポン券を発送しました。まだ受診していない方は、早めに受診してください。

報酬 1件当たり4千800円

募集人数 若干名

内容 市内・市外の介護認定調査、調査票作成

申込み 申込用紙を問合せ先へ持参 ※申込用紙は問合せ先にあります。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9759

小平商工会

小平スクラッチカード

市内の参加店舗で買い物などをすると、500円ごとにスクラッチカードが1枚(1回の会計で最大10枚まで)もらえるキャンペーンを実施します。カードには500円から2千円の当たり券があり、参加店舗での次の買い物などに利用できます。また、はずれ券は、10枚集めると、参加店舗で使える500円の金券と交換できます。

配布期間 1月1日(土・祝)～2月5日(土)

※店舗ごとに、無くなりしたい終了します。当たり券の使用期限は、2月15日(火)までです。

問合せ 小平商工会 ☎042(344)2311

介護保険認定調査員を 募 集

◆個人委託

介護保険認定調査員について、個人と市で契約を行い、調査票を市へ提出します。詳しくは、お問い合わせください。

期間 契約日、令和4年3月31日

資格 介護支援専門員の資格を有し、認定調査の経験がある方

所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入のうえ、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ます(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)。

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

心身障がい者

自動車ガソリン費の 補助 請求 を

月50円を限度として、1円につきガソリン税額相当分54円を補助します。

申込み 1月4日(火)から14日(金)までに、10月・12月分の領収書と印鑑、決定通知書兼受給者カードを持参のうえ、障がい者支援課健康福祉事務センター1階、東部・西部出張所へ

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

健康福祉事務センター

手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話を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 1月4日・18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、FAX 042(346)9541

男の健康塾

栄養と調理の いろはを学ぼう

栄養の基礎が学べる料理初心者向けの教室です。食事から健康づくりを始めてみませんか。

とき 1月14日・28日の金曜日

午前10時～11時45分 全2回

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
医師による健康づくり相談	1月19日(水) 午後の指定する時間	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、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	1月11日(火) 午後の指定する時間		定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	1月19日(水) 午後の指定する時間		定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)

※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				
	とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
たんぼぼ広場の健康相談(親と子の健康相談)	1月5日(水) 午前9時～11時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	50組程度 12月20日(月)から28日(火)までに、電話で問合せ先へ

※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) ※年末年始(12月29日～1月3日)は、午後6時30分から診療開始。			

※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
12月26日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2	042(346)6990
12月29日(水)	佐藤 歯科クリニック	大沼町1-20-21	042(345)5966
12月30日(木)	西村 歯科クリニック	小川西町3-18-15	042(342)5700
12月31日(金)	羽山 歯科クリニック	鈴木町2-150	042(467)8114

※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

ところ 健康センター

対象 市内在住の男性

定員 12人

内容 保健・栄養講話、調理実習

※試食はありません。

申込み 12月20日(月)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

物忘れチェック会

簡単な質問票での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、後日、医療機関への紹介状をお渡しします。

※講師はテレビ会議システム(Zoom)で講義します。

とき 1月25日(火) 午後2時～3時

ところ なかまちテラス講座室

定員 10人

持ち物 筆記用具、身分証明書

申込み 12月20日(月)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

生活サポーター養成講座

受講すると、高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを提供する事業所で働くことができます。

とき 1月17日・28日の月曜・金曜日 午前10時～午後3時(28日は午後1時30分～3時30分) 全4回

ところ 福祉会館

対象 生活サポーターとして働く意欲がある方

定員 15人

内容 介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、高齢者の特徴、高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯)、認知症サポーター養成講座ほか

申込み 12月20日(月)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

包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123