

### 国民健康保険 特定健診を 受診していない方対象 集団健診

平成28年4月1日以前から小平市国民健康保険(国保)に加入している40歳から74歳までの方(昭和17年4月1日～昭和52年3月31日生まれ)で、10月末までに特定健診を受診していない方を対象に集団健診を実施します。

※7月以降、すでに医療機関で特定健診を受診した方や、小平市国保に加入していない方、平成28年4月2日以降に小平市国保に加入した方は受けられません。  
とき 平成29年1月28日、2月18日・25日、3月4日の土曜日 午前9時～正午  
ところ 健康センター  
費用 無料  
定員 6百人(各百50人程度)

### 献血にご協力を

とき 11月17日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分  
ところ 市役所1階ロビー  
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る)  
※輸血を受ける方や、献血する方の安全のため、献血を遠慮いただく場合があります。  
※献血カード・手帳をお持ちの方は持参してください。  
主催 小平市献血推進協議会  
問合せ 健康センター ☎042(346)9641

### 市民公開講座

小児期の発達障害の理解と支援  
とき 11月19日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館市民ホール  
費用 無料  
定員 百人

### 認知症サポーター養成講座

◆みんなで支えよう大切な人  
とき 11月15日(火) 午後2時～3時30分  
ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム1階食堂  
費用 無料  
定員 30人  
申込み 地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

### 介護予防見守りボランティア事業 講演会

◆自分たちが地域でできること  
住み慣れた地域で安心して生活し  
申込み 11月7日(月)から、電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

### 国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発行  
国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに支払った全額が所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。  
日本年金機構では、平成28年1月1日から9月30日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を、11月上旬に送付します。  
年末調整、確定申告の手続きの際には、この証明書と10月1日以降に納付した領収書が必要になりますので大切に保管してください。  
問合せ 武蔵野年金事務所 ☎0422(56)1411、ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

### 成人健康教室・相談などの日程

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
11月28日(月) 午前9時30分から ※受付は開始20分前から。	市内在住の方	④栄養講話(お菓子のとり過ぎに気をつけよう(入門編))、運動実技(ゆがみの矯正 骨盤体操) ⑤筆記用具、健康手帳・参加カード	当日、会場へ ※保育(定員13人・1歳6か月以上)希望の方は電話または健康センター窓口へ(先着順)。 ※問診の結果、運動に参加できない場合があります。
11月28日(月) 午前の指定する時間 12月6日(火) 午後の指定する時間	市内在住の方	④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 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
12月6日(火) 午後1時～2時30分の指定する時間	市内在住の方	⑤直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳(お持ちの方)	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

※会場は健康センター。費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

### 乳幼児健診・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
11月16日(水) 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	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
11月25日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
11月29日(火) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	1歳8か月～3歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(先着順)

※会場は健康センター。費用は無料です。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)	同上	同上

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。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。  
※11月13日(日)は産業まつり開催のため、健康センターの駐車場は使用できません。市役所の駐車場をご利用ください。

### 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
11月6日(日)	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15パレスヴィンテージ1階	042(342)5700
11月13日(日)	かしわぎ歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184
11月20日(日)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

### 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

### 家族介護教室

◆第6回 健康増進セミナー 知って得する呼吸と姿勢  
高齢になり姿勢が変化すると呼吸機能が低下しやすくなります。呼吸能力測定を実施し、自宅でできる体操の実技を交えてお話しします。  
とき 11月12日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 黎明ホール  
定員 50人

### 障がい者作品展

◆障がい者作品展 募集  
応募資格 市内在住・在勤・在学の障がいのある方  
応募作品 絵画、習字、陶器、手芸、写真ほか  
費用 無料  
申込み 小平市地域包括支援センター(けやきの郷)へ(先着順) ☎042(349)2321

### 高年齢者の消費生活トラブル 早期発見のために

◆高年齢者の消費生活トラブル 早期発見のために  
あなたや家族を狙うのはこんな手口、被害発見のポイント、早期発見時の対応などを学びませんか。  
とき 11月16日(水) 午後1時30分～3時  
ところ けやきの郷家族介護教室  
定員 40人

### 高齢者・障がいのための 成年後見相談会

◆高齢者・障がいのための成年後見相談会  
司法書士が相談に乗ります。  
とき 12月10日(土) 午前10時～午後4時(1人60分まで)  
ところ 福祉会館3階第2集会所  
費用 無料  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 30人  
申込み 11月10日(木)から12月5日(月)までに、権利擁護センター(けやきの郷)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

### 第20回 精神保健福祉を 考える つどい

◆第20回 精神保健福祉を 考える つどい  
「これぞ元気がフェス」  
「それぞれのリカバリストories」をテーマに、病と向き合いながら自分らしく生きる人生を語りましょう。  
とき 11月12日(土) 午後1時～4時30分 0時30分開場  
ところ 小平元気村おがわ東屋内広場  
費用 無料

### 高年齢者・障がいのための 成年後見相談会

◆高年齢者・障がいのための成年後見相談会  
司法書士が相談に乗ります。  
とき 12月10日(土) 午前10時～午後4時(1人60分まで)  
ところ 福祉会館3階第2集会所  
費用 無料  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 30人  
申込み 11月10日(木)から12月5日(月)までに、権利擁護センター(けやきの郷)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780