



### 40歳以上の方 胸部(肺がん・結核) 健診

**日程** 下表のとおり  
**対象** 40歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)で市内在住の方  
 ※妊娠中または妊娠している可能性がある方は、受診できません。  
**内容** 胸部X線間接撮影  
 ※肺がん検診では、問診により、かたん細胞診検査(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。  
 ※かたん細胞診検査のみを行うことはできません。  
 ※なるべくラメ模様、金属やプラスチックのボタンなどの肌着を着用してください。

胸部(肺がん・結核) 健診日程

	午前9時30分～11時30分	午後2時～3時30分
6月20日(火)	上宿公民館	上水南公民館
6月21日(水)	西部市民センター(小川西町公民館)	
6月22日(木)	大沼公民館	花小金井北地域センター
6月23日(金)	東部市民センター	
6月24日(土)	健康センター	
6月26日(月)	健康センター	
6月29日(木)	津田公民館	鈴木地域センター
7月1日(土)	健康センター	

※健診の結果が要精密検査となった方は、後日複十字病院(清瀬市)で2次検査(胸部X線直接撮影)を受診していただきます。  
 持ち物 健康手帳(お持ちの方)

### 見守りボランティアになりませんか

◆第1回 介護予防見守りボランティア登録研修  
 一人暮らし高齢者などを見守って支援する見守りボランティアの登録に必要な研修です。  
 登録後は、見守り活動のほか、2か月に1回程度の見守りボランティア同士の交流会に参加していただきます。  
 ※交流会の参加は、小平市介護予防ボランティアポイントの対象事業です。介護予防ボランティアポイントとは、対象事業への参加1回につき1ポイントを付与。3ポイントで、小平ベリスタンプ百枚と交換できます。

とき 7月14日(金) 午後1時30分～4時  
 ところ ルネこだいらレセプションホール  
**対象** 市内在住でおおむね65歳以上の方  
**定員** 50人  
**申込み** 午前9時から午後5時まで(日曜日、祝日を除く)に、小平市地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

### 健康増進セミナー 今から始める認知症予防

認知症に関する基本的な知識と、最近話題の運動による早期予防法など、実技を交えて分かりやすくお話しします。  
 とき 6月17日(土) 午後2時～3時30分  
 ところ 黎明ホール  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 50人  
**申込み** 小平市地域包括支援センター1階やぎの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

### 生活サポーター養成講座

高齢者向けの介護予防・生活支援サービスの小平基準型サービス(訪問型・通所型)の指定事業者で生活援助のサービス提供を行うための基礎知識を学びます。  
**日程** 右下表のとおり  
**対象** 受講後に地域の高齢者の支援を行う意思のある市内在住の方  
**定員** 20人  
**申込み** 日曜・祝日を除く午前9時から午後5時までに、地域包括支援

### 熱中症予防セミナー

とき 6月15日(木) 午後2時～3時  
 ところ 健康センター4階視聴覚室  
**内容** 毎日を元気にする水分補給  
**協力** 大塚製薬株式会社  
**申込み** 当日、会場へ  
**問合せ** 健康センター ☎042(346)3700

### こだ健体操と足指力測定教室

とき 6月26日(月) 午後2時～3時30分 1時30分受付  
 ところ 健康センター  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 50人  
**内容** 講話、血管年齢測定(先着30人)、試食  
**持ち物** 健康手帳・参加カード(お

生活サポーター養成講座 日程

とき	内容
7月3日(月) 午前10時～午後3時	介護保険制度と福祉サービスの提供の際の基礎知識、高齢者の特徴、高齢者に多い病気
7月4日(火) 午前10時～午後4時	認知症サポーター養成講座、傾聴とは
7月5日(水) 午前10時～午後3時	家事援助の実際(買い物・料理) (掃除・洗濯)
7月6日(木) 午後1時30分～4時	振り返り、修了式、事業者説明会

※会場は福祉会館3階第2集会室です。

### 東京都介護支援専門員実務研修受講試験

試験日 10月8日(日)  
**申込み** 6月30日(金)まで(消印有効)までに、問合せ先へ送付  
 ※詳しくは、受験要項を「ご覧ください」。  
 ※受験要項は、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、地域包括支援センター、都庁で配布しています。  
**問合せ** 東京都福祉保健財団 ☎03(3344)8512

### 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
6月20日(火) 午前の指定する時間	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保健師、管理栄養士の個別相談	定員4人 事前に問合せ先へ(先着順)
7月18日(火) 午後の指定する時間	直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳・参加カード(お持ちの方)	定員4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

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
6月21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(下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
6月23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

※会場は健康センターです。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。

### 血管力アップ教室(入門・理論編)

高血圧予防を中心にお伝えします。  
 とき 6月27日(火) 午後1時30分～4時 1時15分受付  
 ところ 健康センター  
**対象** 市内在住の方  
**定員** 50人  
**内容** 講話、血管年齢測定(先着30人)、試食  
**持ち物** 健康手帳・参加カード(お

### 現況届の提出

●児童手当・児童育成手当・小平市心身障害児福祉手当  
 現在、児童手当、児童育成手当(育成手当、障害手当)、小平市心身障害児福祉手当を受給している方は、現況届を提出してください。届け出の用紙は5月31日(水)に発送しました。  
 この現況届は、引き続き手当が受給できるかどうかを決める大切な届け出です。届け出がない場合は、6月分以降の手当(10月振り込み)を受給できませんので、ご注意ください。  
 ※児童扶養手当、特別児童扶養手当の現況届の提出は8月です(8月初旬に通知します)。

### 成年後見制度基礎講座

提出期限 6月16日(金)まで  
 ※土曜・日曜を除く。  
 提出窓口 子育て支援課(市役所2階)、東部・西部出張所、動く市役所  
**問合せ** 子育て支援課 ☎042(346)9544  
 ときに使おう 成年後見制度  
 とき 6月22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** 50人  
**内容** 認知症などにより判断能力が十分でない方をサポートする法定後見制度の活用方法を説明  
**主催** 小平市社会福祉協議会  
**申込み** 6月21日(水)まで(土曜・日曜を除く)の午前9時から午後5時までに、権利保護センター(こたて)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

### 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	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)	学園東町1-19-12(健康センター内)	

※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。

### 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
6月11日(日)	宇梶歯科医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
6月18日(日)	三珠歯科医院	花小金井南町1-12-2 コンフォール花小金井106号	042(465)8118

※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

### 特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般検診) 無料

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には6月下旬に受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

対象	・40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の生活保護受給中の方 ・40歳以上で平成29年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(要申込み)
問合せ	・検査の内容、生活保護受給中の方…健康センター ☎042(346)3700 ・国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ・後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538