

女性のためのセルフケア教室

調理実習 保育付き

- 対象** ①、②「元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座」
55歳以下の女性市民の方
③、④「子育て世代のためのからだワンポイント講座」
40代までの女性市民の方
- 申込** 市報掲載後、市ホームページの申込みフォームから申請
(全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
- 内容** 心と体のバランスを整える、女性の健康づくりについてお
伝えします。測定や講話、運動、調理実習(①②のみ)付き。
- 日程** ①、②は2日間1日コース ③、④は1日コース
① 5月9日(金)、*5月20日(火) 10:00～12:00
② 10月20日(月)、*10月31日(金) 10:00～12:00
③ 6月16日(月) 10:00～12:00
④ 3月5日(木) 10:00～12:00
*調理実習あり

イキイキ測定会

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付
- 内容** 地域健康づくり推進員と共催で行う測定会です。各種
測定、こだ健体操などを行います。
- 日程** 9月30日(火) 13:30～16:00 東部市民センター
3月3日(火) 13:30～16:00 小川西町公民館

講演会

保育付き

医師や専門の講師による講演会です。詳細は決まり次第、市報
等でご案内します。

出張教室

- 対象** 10名以上の地域の自主グループ
- 申込** 実施日の2ヶ月以上前にお申込みください。
- 内容** 健康な地域づくりを目的に自主活動を行うグループの支援
を行っています。こだ健体操・食事についての話・簡単ス
トレッチ・口腔ケアについてなど専門のスタッフが行います。
※日にちや内容により、調整がつかない場合があります。

健診を受けた後は、相談！

年に1度の健康診査を受けた後は、結果を確認することが大切
です。基準値から外れていたり、基準値以内でも年々高くなっ
ている値はありませんか？
管理栄養士や保健師、運動の専門相談員、医師に相談できます。

健康づくり相談

- 対象** 市民の方
- 申込** 予約制 随時受付
- 内容** 保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が生活習
慣病などの予防や健康づくりのためのアドバイスをし
ます。
- 場所** 一部を除き健康センターで実施します。
- 回数** 月1～2回程度

医師による健康づくり相談

- 対象** 市民の方
- 申込** 予約制 随時受付
- 内容** 健康診断や人間ドックの結果をもとに、医師・管理
栄養士・保健師が個別相談を行います。
- 日程** 11月7日(金) 午後 2月16日(月) 午後
12月16日(火) 午後 3月23日(月) 午後
1月20日(火) 午後

特定保健指導

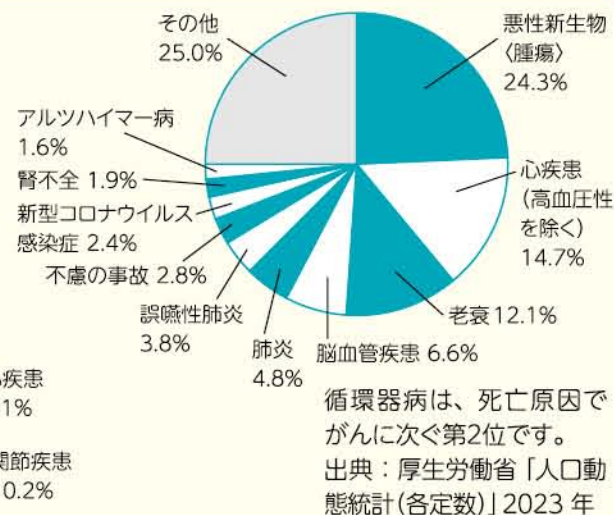
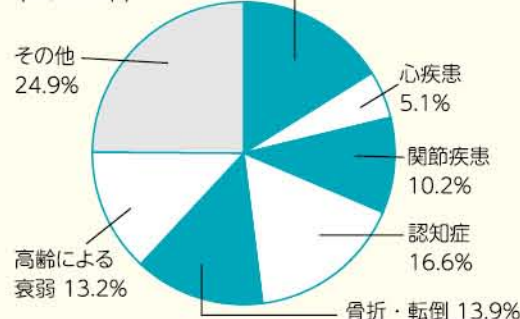
- 対象** 小平市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
で、特定健診の結果、生活習慣病の予防が必要と判
定された方
- 内容** 生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らし、健診結果を
改善するための個別プログラムです。対象の方には
市の委託業者(ハイレイフサポート)より、手紙や電話
でご案内します。



健康コラム 循環器病をご存じですか？

循環器病とは、心臓や血
管の病気のことで脳卒中
(脳梗塞や脳出血など)や
心血管疾患(急性心筋梗塞
や狭心症など)をいいます。
多くの循環器病の原因は
「動脈硬化」です。「動脈
硬化」は、生活習慣病(高
血圧・脂質異常症・糖尿
病)、喫煙などが原因です。
生活習慣を見直して循環
器病を予防しましょう。

循環器病は介護が
必要となった主な原
因で第1位です。
出典：厚生労働省
「国民生活基礎調査」
(2022年)



循環器病は、死亡原因で
がんに次ぐ第2位です。
出典：厚生労働省「人口動
態統計(各定数)」2023年

病院・診療所等一覧表(医療機関マップ)

応急診療(医科)

頭痛、腹痛、発熱などの初期(一次)救急の対応を目的としています。
かかりつけ医が診療していない、休日や夜間の急な体調の変化の際、
ご利用ください。
※高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。
※院内感染防止のため、必ず事前に電話で予約してください。(問
い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります。)
予約がない場合、直接来院されても受付はできません。

実施場所 小平市学園東町1-19-12(小平市健康センター1階)
☎042-346-3706

◆準夜応急診療

診療日 年中無休
診療科目 内科・小児科
予約受付時間 19:00～22:00
(年末年始(12月29日～1月3日)は、18:00～22:00)
診療時間 19:30～22:30
(年末年始(12月29日～1月3日)は、18:30～22:30)

◆休日応急診療

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
診療科目 内科・小児科
予約受付時間 8:45～16:30 **診療時間** 9:00～17:00

応急診療(歯科)

受診の際は、当番医療機関へ事前にご連絡ください。

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
診療時間 9:00～17:00

実施場所 市内当番医により医療機関が異なります。(輪番型)
※詳しくは、市報こだいら、小平市ホームページをご覧ください。
診療科目 歯科の急病者に対する応急診療

電話相談窓口

名称	日時	電話番号	備考
東京消防庁救急相談センター	毎日24時間対応	#7119 または 042-521-2323	救急車を呼ぶか迷った場合の相談
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	毎日24時間対応	03-5272-0303	診療中の医療機関案内

◆外国語による相談

名称	日時	電話番号	備考
外国人患者向け 医療情報サービス	毎日 9:00～20:00	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語による医療情報サービス (外国語で受診できる医療機関案内、日本の医療制度案内)

◆小児救急相談

名称	日時	電話番号	備考
子供の健康相談室 (小児救急相談)	平日 18:00～翌朝8:00 土・日・祝・年末年始 8:00～翌朝8:00	03-5285-8898 または #8000	休日・夜間の急な子供の病気にどう対処 したらよいか困った場合の相談

◆救急病院

※診療科目は当直医と担当科目に
より異なりますので、事前に各病
院へお問合せください。

名称	所在地	電話番号
一橋病院	小平市学園西町1-2-25	042-343-1311
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052
むさしの救急病院	小平市小川東町1-24-1	042-313-5520

在宅医療について

高齢者支援課 保健・医療・介護連携担当 ☎042-346-9539

在宅医療とは、自宅等にいながら
受ける医療のことです。
通院が難しくなった人は、医療給付
や介護保険サービスを利用して、
医師や看護師などに自宅等に来て
もらい医療のサービスを受けること
ができます。
高齢になると在宅医療や介護を必
要としながら、生活する人も多くな
ります。
その時々合った医療を受けながら、
住み慣れた地域で暮らしていきま
しょう。

【在宅医療を利用したい方へ】

医師や歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリ専門職がそれぞれご自宅を訪問して医療を提供します。医師、
歯科医師については、定期的な訪問(訪問診療)や、臨時的対応(往診など)も可能な医療機関があります。

- 相談先①** かかりつけ医(診療所・病院)、歯科医院、薬局にご相談ください(P.16～)。
相談先② 介護保険サービスを利用している場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターの職
員にご相談ください。お住まいの地域の地域包括支援センターは一覧表(P.22)をご覧ください。
相談先③ 介護保険サービスを利用していない場合は、お住まいの地域を担当している地域包括支援
センター(P.22)にご相談ください。

※歯科については、(社)東京都小平市歯科医師会(☎042-343-8261)又は健康センター(☎
042-346-9641)にお問合せください。
(在宅医療に関する記事の作成には、小平市在宅医療・介護連携推進協議会に協力いただいています。)
※小平市在宅医療・介護連携推進協議会では、在宅医療・介護に関する講演会や普及啓発を実施して
います。

小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト

小平市では、医療や介護が必要になっても住み
慣れた地域で暮らし続けられるよう、必要な情報
を得られる「小平市医療・介護・通いの場情報検
索サイト」を市ホームページ上に公開しています。

このサイトは、市内にある医療機関、介護サービ
ス提供事業所、高齢者が通える地域の通いの場等を複
合検索できるものです。医療機関情報など、どなた
でもご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

小平市医療・
介護・通いの場
情報検索サイト

