

女性のためのセルフケア教室

元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座

調理実習 保育付き

女性のからだはホルモンの影響を受けて大きく変化するため、女性ならではのケアが必要です。「今」から始められる身体づくりについて実践を交えてお伝えします。

対象 55歳以下の女性
申込 市報掲載後、申込みフォームから
 ※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)
内容 測定・保健・栄養・歯科講話、運動実技、調理実習
日程 ①6月4日(木)、6月12日(金)
 ②9月28日(月)、10月8日(木)
 2日間1コース 9:45～12:00

運動習慣定着事業 (仮) オトナ女子の“運動ルーティン化”プロジェクト

保育付き

～じぶん時間で私を整える3か月間～
 子育て世代・働き世代の女性の運動習慣の定着を目指す事業です。運動を始めたいけど、きっかけがない、という方にお勧めです。

対象 20歳から49歳までの女性市民の方
申込 市報掲載後、申込みフォームから
 ※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)
内容 小平市民総合体育館を利用した3か月間の運動プログラムや測定、保健師や管理栄養士による相談等
日程 未定。決まり次第市報等でお伝えします。

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 10月2日(金) 13:30～16:00 東部市民センター
 2月26日(金) 13:30～16:00 未定(市報でお知らせします)

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いきます。
 ※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(内科医)・管理栄養士・保健師が個別相談を行います。
日程 11月10日(火) 午後 2月8日(月) 午後
 12月14日(月) 午後 3月12日(金) 午後
 1月7日(木) 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より、手紙や電話でご案内します。

病院・診療所等一覧表(医療機関マップ)

応急診療(内科)

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。
 (問合せの状況により、電話が繋がりにくい場合があります。)

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 市内当番医療機関(輪番制)
 ※詳しくは、市報または市ホームページをご覧ください。
診療科目 歯科の急病患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	#8000 または 03-5285-8898	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
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1	042-461-0052
一橋病院	小平市学園西町1-2-25	042-343-1311
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、医療保険制度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きてもらい医療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。

健康コラム 地域宣伝隊コダレンジャーとプチ筋トレ!

筋トレは、マシンを使わないとできないと思いませんか? スキマ時間を使って、座っていても筋トレはできます。筋トレは筋力や骨を強くするだけでなく、生活習慣病の予防や死亡リスクを減少させることにも効果があります。

太もも前の筋トレ

4秒間でひざを伸ばし、4秒間で戻そう! 太ももの筋肉を意識してゆっくり行おう。

太もも・お尻周りの筋トレ

4秒間でももを上げて4秒間で戻そう! 足のつけ根を意識してゆっくり行おう。

ふくらはぎの筋トレ

4秒間でかかとを上げて4秒間で戻そう! ふくらはぎの筋肉を意識してゆっくり行おう。

例えばこんなときに♪

- テレビを見ているとき
- 電車などを待っているとき
- デスクワークの合間にも