

健康

申込・問合せ：健康推進課
(☎64・1311) 202
西東京市役所保合庁舎)
8555

薬膳料理教室

今回のテーマは「血液をサラサラにする薬膳」です
とき 2月9日(水)午前10時～午後1時
ところ 田無総合福祉センター
定員 24人(申込多数の場合は初めての方を優先)

内容 講話、調理実習
講師 泉京子(管理栄養士)
申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、25日(火)(消印有効)までに「薬膳料理講習会」係へ
(☎内線2366)

肩こり・腰痛 予防教室
肩・腰スッキリらくら生活
とき 2月3日(木)午後1時30分～4時

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・保育希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を明記し、25日(金)(消印有効)までに「ウォーキング講座」係へ
(☎内線2367)

1月後半の休日診療

診療時間

病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時

Table with 2 columns: Date (16日, 23日, 30日) and Medical Institution (佐々総合病院, 畑中医院, 保谷厚生病院, etc.)

～西東京市休日診療所～

上記の休日の全ての日に診療を行っています。
診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時
場所...西東京市中町分庁舎
(中町1-1-5 ☎24-3331)

1月後半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date (16日, 23日, 30日) and Dental Clinic (おばら歯科医院, 川島歯科クリニック, etc.)

ウォーキング講座
とき 2月18日・25日(金)
午後1時30分～4時30分
ところ 田無総合福祉センター
対象 30歳以上の方で、膝痛・股関節痛がなく、2日間参加可能な方
定員 30人(申込多数の場合は初めての方を優先)
保育あり(定員10人)
内容 体づくり(室内実技)
講師 駒崎優(ウォーキング研究所)

糖病予防教室
血糖値が気になる方へ
とき 内容 2月15日(火)午後1時30分～4時30分
2月22日(火)午後1時～4時
3月8日(火)午前10時～午後1時30分
3月15日(火)午後1時30分～3時30分
個別相談
ところ 田無総合福祉センター
対象 今年度の基本健康診査または1年以内に医療機関等で健康診査を受けた方で、4日間参加可能な方
定員 30人
(☎内線2363)

母乳相談
とき・ところ 2月16日(水)午後1時20分～3時
田無総合福祉センター
対象 6～8か月児
定員 20組
内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話
申込 往復はがきに住所・氏名(親と子ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号を明記し、2月2日(水)(消印有効)までに「離乳食講習会」係へ
(☎内線2366)

親子学級
市内在住の初めてママになる方を対象(1コース3日間)
とき・ところ 3月14日(月)午後1時～4時・保谷保健福祉総合センター
3月25日(金)午前10時～午後1時
3月28日(月)午後1時～4時
保谷保健福祉総合センター
定員 28人(申込順)
申込 電話で予約
(☎内線2362)

2月前半の栄養相談・健康相談

市民の方ならどなたでも栄養相談
とき・ところ 2日(水)午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター
定員 5人(申込順)
2月1日(水)午後1時20分～3時
田無総合福祉センター
内容 栄養士による相談
巡回健康・栄養相談
とき・ところ 1日(火)午後1時30分～2時30分
下保谷福祉会館
8日(火)午後1時30分～2時30分
ひばりが丘福祉会館
内容 医師・栄養士等による相談
直接会場へ
(☎内線2365)

2月の育児相談
とき・ところ 2月14日(月)午前9時30分～11時・母子保健センター
2日・23日(水)午前9時30分～11時
保谷保健福祉総合センター
内容 身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・家族計画等)
対象 乳幼児と保護者
持ち物 母子健康手帳・歯科相談は歯ブラシ
申込 当日、直接会場へ
子育てミニ講座
とき・内容 2日(水)はじめての歯みがき
23日(水)食べるスプー始めます
30分から開所しています。
(☎内線2362)

C型肝炎ウイルス検査のお知らせ
ファイブリノゲン製剤の投与を受けた可能性のあると思われる方は、一度血液検査を受けてください。
ファイブリノゲン製剤は、人の血液の成分を原料とした医薬品の一種です。同製剤を平成6年以前に投与された方々は、肝炎ウイルスに感染している可能性が一般の方より高いと考えられています。左記に該当する方は、ファイブリノゲン製剤が使用された可能性があり、肝炎検査をお勧めします。
平成6年以前に公表医療機関で治療を受け、次のように該当する方
妊娠中または出産時に大量の出血をされた方
大量に出血するような手術を受けた方
食道静脈瘤の破裂、消化器系疾患、外傷などにより大量の出血をされた方
がん、白血病、肝疾患などの病気で、血が止まりにくい」と指摘を受けた方
特殊な腎臓病・胆石除去(結石をファイブリノゲンに包埋して取り除く方法)、気胸での胸膜接着、腱・骨折片などの接着、血が止まりにくい部分の止血などの治療を受けた方
肝炎ウイルス検査受診方法
40歳未満の方(昭和40年4月1日以降に生まれた方)
多摩小平保健所にお問い合わせください(自己負担あり)。
問合せ 多摩小平保健所保健対策課(☎50・3111)
40歳以上の方(昭和40年3月31日以前に生まれた方)
1月31日(月)までに、健康推進課にお申し込みください(費用無料)。なお、すでに市の基本健康診査等で肝炎ウイルスの検査をしている方は、該当しません。
「ファイブリノゲン製剤納入医療機関公表について」の相談窓口
公表された内容についての相談専門窓口が設置されています。
専門窓口 多摩小平保健所保健対策課感染症対策課(☎50・3111)
「ファイブリノゲン製剤納入医療機関名」については、保健福祉総合センター、田無総合福祉センター、田無庁舎・保谷庁舎1階の情報公開コーナーで閲覧できます。なお厚生労働省・東京都保健局のホームページでご覧いただけます。
健康推進課(☎内線2366)

2月の乳幼児健康診査
対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡してください。
(☎内線2362)

2月の予防接種
ツベルクリン反応検査
とき 22日(火)午前9時30分～11時
BCG
とき 24日(木)受付時間は、ツベルクリン反応検査時に指定します。
ところ 田無総合福祉センター
対象 まだツベルクリン反応検査・BCG接種を受けていない生後3か月から48か月未満の乳幼児
持ち物 母子健康手帳、予診票
ポリオ予防接種
とき・ところ 9日(水)・10日(木)午後1時15分～2時・田無総合福祉センター
7日(月)・8日(火)午後1時15分～2時・保谷保健福祉総合センター
対象 生後3か月から90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん
持ち物 母子健康手帳、予診票
満4歳未満でまだBCG予防接種を受けていない方は、22日・24日に実施するツベルクリン反応検査・BCG予防接種を優先してください。
予防接種について詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。
(☎内線2361、2369)

健康相談
とき・ところ 4日(金)午後1時30分～2時30分・田無総合福祉センター
内容 定員 心療内科2人 耳鼻科5人(申込順)
2日までに電話予約制)
まちの健康ひろば
とき・ところ 定員 7日(月)谷戸地区会館
14日(月)ふれあいセンター
とも午後1時30分～3時30分
各20人
内容 高齢期の生活等の講座・実技
直接会場へ
(☎内線2365)