



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「各担当」宛て
※返信用には、住所・氏名を
記入

Ⓐ 往復はがき
「離乳食講習会」
申し込み
①希望日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥日中連絡がつく電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
講演会「いきるを支える社会をつくる」 ～生きることを支えあうことについて一緒に考えてみませんか～ 【自殺予防のための身近なゲートキーパー研修】	12月1日(土)午後2時～4時30分/ 保谷保健福祉総合センター2階	市内在住の方	当日直接会場へ
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	11月9日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	11月8日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月12日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	11月9日(金)までに電話予約
	11月14日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		11月12日(月)までに電話予約
ボディケア講座～膝痛予防～ 【理学療法士による、膝痛予防に関する話と自宅でできる体操】	11月21日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	11月20日(火)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	11月30日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住・立位がとれる方/20人	11月29日(木)までに電話予約
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面談相談】	11月22日(水)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	11月20日(火)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	12月11日(火)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者 (第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例Ⓐ参照) 申込期間: 11月9日(金)～24日(土)(消印有効)

健康ガイド

■四種混合ワクチン(ジフテリア・百日ぜき・破傷風・不活化ポリオ)が導入されました。

11月1日(木)から、従来の三種混合ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた四種混合ワクチンの接種が始まりました。市内指定医療機関において、公費で接種することができます。

医療機関一覧などは、市HPをご覧ください。下記へお問い合わせください。

□対象年齢 生後3カ月～7歳半、原則として三種混合ワクチンまたはポリオワクチンのいずれも未接種の方

初回接種…通常、生後3月～12月未満の間に、20日～56日間の間隔をあけて3回接種

追加接種…通常、初回接種(3回目)の接種後から12月～18月の間に1回接種

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

■大気汚染医療費助成

東京都では、下記の疾患と診断され、一定要件を満たした方に医療費を助成しています。

- ◆気管支ぜんそく…全年齢の方
 - ◆ぜんそく性気管支炎・慢性気管支炎・肺気腫…18歳未満の方
- ※詳しくは、下記へお問い合わせください。

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

■地域活動栄養士の会員募集

食のボランティアとして、地域の健康づくりを一緒に進めていきませんか。

- 時 月3回程度、午前10時～正午
- 場 田無総合福祉センター
- 内 男性料理グループの講師、定例会、研修会など

対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格がある、60歳ぐらいまでの方

申 随時、電話で下記へ。

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

西東京市民まつり「健康づくりコーナー」

今年も市民まつりの会場「西東京いこいの森公園イベントエリア」で体験コーナーと健康に関する相談コーナーを開設します。

□11月10日(土)午前10時～午後4時
内 鍼灸の紹介・健康相談・リハビリ相談会

□11月11日(日)午前9時～午後3時30分

内 おくすり相談、小動物ふれあい広場など
※そのほか、肺年齢測定・乳がんの自己検診体験・食育コーナーは両日実施します。

□共催 東京都鍼灸師会三多摩東支部・東京都理学療法士会・西東京薬剤師会・西東京獣医師会

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

休日診療

医 科 (受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせの上お出かけください)			
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	
11日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	
歯 科 (受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
3日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	
4日	稲富歯科医院 ひばりが丘北3-3-35 ☎042-423-2084	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	
11日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	

電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 11月6日眼科、13日糖尿病内科、 20日整形外科、27日消化器内科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	11月2日・9日・16日・30日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033
からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午・午後1時～4時 ※保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎042-438-4087