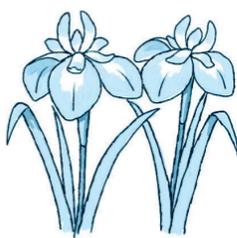




健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555
市役所健康課
担当宛て

※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

往復はがき・Eメール

- 「ファミリー学級」申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講
(予定)の有無
⑦パパの参加予定日

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保(☎042-438-4037)			
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	6月13日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	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)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方におすすめて	5月23日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 6月10日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	6月4日(水)午後1時～2時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
リハビリ相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	6月4日(水)午後2時30分～4時30分/ 保谷保健福祉総合センター 6月19日(休)午前11時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者/2人程度(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	6月9日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 6月11日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	6月5日(休)までに電話予約 6月6日(金)までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法 [※] 】	第4コース 6月6日(金)・28日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター 第5コース 6月27日(金)・7月19日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦のみの参加も可)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第4コース ：9月14日～10月25日 第5コース ：10月5日～12月6日	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第4コース ：5月23日(金)まで 第5コース ：6月3日(火)～13日(金)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037) ※当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診

時 5月22日(木)、6月5日(木)・19日(木)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時 5月26日(月)、6月2日(月)・16日(月)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター3階
対 個別に通知(1歳3カ月まで希望される方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時 5月27日(火)、6月10日(火)・24日(火)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知(2歳6カ月まで希望される方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時 5月21日(水)、6月4日(水)・11日(水)・25日(水)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)

BCG予防接種

生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター3階
対 生後1歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

育児相談 当日

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 5月28日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター2階
6月23日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター2階
対 乳幼児とその保護者

子育て講座 当日

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 5月28日(水)・田無総合福祉センター2階
6月23日(月)・保谷保健福祉総合センター2階
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月の乳児とその保護者(各回先着15組)



献血のご協力をお願いします!

～西東京市献血推進協議会～



輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。
時 5月23日(金)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場 保谷庁舎正面玄関前
対 16～64歳
※60～64歳で献血のご協力実績がある方は69歳まで献血できます。
◆健康課保(☎042-438-4021)

5月31日は世界禁煙デー

5月31日(土)～6月6日(金)は禁煙週間(厚生労働省)

❖喫煙によりリスクが高くなるCOPD
COPDとは慢性閉塞性肺疾患のことで、「たばこ病」とも呼ばれています。喫煙が原因の9割を占めるともいわれ、たばこなどの有害物質が気道や肺に悪影響を及ぼし、呼吸機能が低下していきます。そのほか、がん、心臓病、脳卒中などの危険性も高くなります。
❖禁煙できないのは「意志が弱いから」
朝起きてすぐに吸う、たばこがないと落ち着かない、病気のリスクを分かっているにもかかわらず、などは「依存症状」によるものかもしれません。禁煙を始めて2～3日後がつらさのピークで、それを乗り越えれば徐々に

症状は治まり、やめたことによるさまざまな効果が現れます。自分でやめられない方には禁煙外来がお勧めです(医療機関のお問い合わせは健康課へ)。やめたいと思っている方は、この機会にきっぱりとやめましょう。
❖禁煙のためのポイント
①何のための禁煙か、目標を決めよう
②禁煙開始日を決めよう
③吸わない環境をつくろう
④禁煙仲間を見つけよう
⑤吸いたくなかった時の対処法を考えよう(ガム、飲み物、深呼吸、歯磨き、軽い運動など)
◆健康課保(☎042-438-4037)

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医科(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください)

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
18日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	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。
25日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
18日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029
25日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211

電話相談

母と子の健康相談室(小児救急相談)
平日午後5時～10時
土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時
東京都
☎03-5285-8898
または#8000

救急相談センター(救急車を呼ぶが迷ったら)
毎日24時間
東京消防庁
☎042-521-2323
または#7119