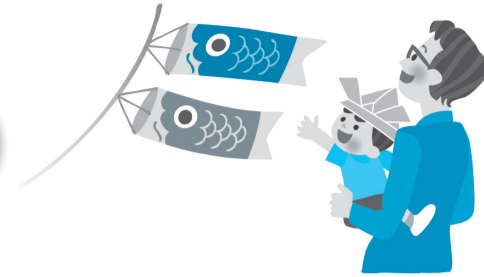


健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒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・Eメール 「食育講座①」申し込み ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号	㊧ 往復はがき・Eメール 「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第〇子 ⑦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(☎042-438-4037)			
食育講座 Part 1 (子ども編) 【何を食べる? どう食べる? ~食べる力を育てるために~】 【管理栄養士・歯科衛生士による食事と口腔機能の話】	6月19日(金)午前10時~午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方/ 30人(申込多数の場合は抽選)	往復はがき、またはEメール(記入例㊦参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 6月10日(休)
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】	5月28日(休)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病の予防また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
栄養相談 【管理栄養士による相談】	5月18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)	5月14日(休)までに電話予約
	5月20日(水)午前9時~正午/ 田無総合福祉センター		5月15日(金)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】	5月21日(休)午前10時~11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
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】 ※初めての方にお勧めです。	5月12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	前日までに電話予約 ※10人以上で出張講座も実施します(月~金曜日の午前9時~午後5時、会場はご準備ください)。
	5月22日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	5月14日(休)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)	5月11日(月)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(☎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】	6月16日(火)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6~8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	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): 5月18日(月)~29日(金)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	5月25日(月)午後1時30分~5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5~12歳ぐらい/ 10人(申込順)	5月1日(金)午前9時~22日(金)に電話予約

健康ガイド

■からだと心の健康相談~4月に生活環境が変わった方、体調はいかがですか?~

5月病という言葉がありますが、就職・引っ越し・転勤など、4月に環境が大きく変わった方は、この時期に心身の不調を覚えることがあります。

- 気分がなんとなく落ち込んでいる。希望が持てない。
- 今まで楽しんでいた趣味などをやりたいと思えない。
- 食欲がなくなる。体重が減る。
- 寝付けられない。夜中に目が覚める。早朝目が覚める。
- 思考力・判断力が落ちている。集中力が落ち、仕事や家事などでミスが増える。小さなことでも決断できない。
- とても疲れやすい。当たり前のことをするのに時間がかかる。

このような症状が見られる場合は、ぜひお電話でご相談ください。

電話相談(専用 ☎042-438-4087)
※平日午前9時~正午・午後1時~4時

◆健康課保(☎042-438-4037)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科…歯科健診、歯磨き相談

対 1歳6カ月~2歳の誕生日の前々日。

1歳6カ月前ごろに個別通知します。
※詳細は、個別通知をご覧ください。転入などの方は、ご連絡ください。

◆健康課保(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら、お早めにお越しください。

□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・各出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

◆健康課保(☎042-438-4037)

■妊婦健康診査受診票のご利用

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。

詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

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
3日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
4日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	
5日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
6日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	

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	
3日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008
4日	村山歯科医院 南町5-15-23 ☎042-463-8706	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055
5日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118
6日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480
10日	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビルB1階 ☎042-468-2900	

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分~2時30分 5月12日 循環器内科 19日 産婦人科 26日 小児科 ☎042-438-1100
歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分~1時30分 5月1日・8日・15日・22日・29日 ☎042-466-2033