



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課

## 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お母様の参加予定日(例)両日、2日目のみ

## 一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

| 事業名  | 日時/場所   | 対象/定員  | 申込方法 <sup>※</sup>  |
|--|---|--|--|
| <b>糖尿病基礎講座</b><br>【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】  | 10月16日(金)午後1時30分～3時/<br>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/<br>10人(申込順)   | 前日までに電話予約  |
| <b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b><br>【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】<br>※初めての方にお勧めです。                         | 9月25日(金)午前10時～11時30分/<br>田無総合福祉センター<br>10月13日(火)午前10時～11時30分/<br>保谷保健福祉総合センター   | 市内在住で立位がとれる方/<br>各日20人(申込順)  | 前日までに電話予約<br>※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、会場はご用意ください)。  |
| <b>栄養相談</b><br>【管理栄養士による相談】  | 10月5日(月)午後1時～4時/<br>保谷保健福祉総合センター<br>10月21日(水)午前9時～正午/<br>田無総合福祉センター   | 市内在住の方/各日5人(申込順)   | 10月1日(木)までに電話予約<br>10月16日(金)までに電話予約  |
| <b>ボディケア講座～肩こり予防～</b><br>【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】  | 10月7日(水)午後1時～2時/<br>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  |
| <b>リハビリ窓口相談</b><br>【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】  | 10月7日(水)午後2時15分～3時15分・<br>10月15日(火)午前11時15分～午後0時15分/<br>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<br>および関係者/<br>各日2人程度(申込順)   | 前日までに電話予約  |
| <b>ファミリー学級2日間コース</b><br>～初めて父親・母親になる方のための教室～<br>【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 <sup>※</sup> 】 | <b>第9コース</b> 10月9日(金)・31日(土)<br>午前9時30分～午後0時45分/<br>保谷保健福祉総合センター<br><b>第10コース</b> 11月6日(金)・21日(土)<br>午前9時30分～午後0時45分/<br>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22組<br>◇対象出産予定日の目安:<br><b>第9コース:</b><br>平成28年1月17日～2月20日<br><b>第10コース:</b><br>平成28年2月7日～3月6日 | はがきまたはEメール(記入例参照)<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期間(消印有効)<br><b>第9コース:</b> 9月15日(火)～25日(金)<br><b>第10コース:</b> 10月10日(土)～20日(火) |

## 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 9月17日(木)、10月1日(木)・15日(木)・29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  
対 個別に通知

### 1歳児お誕生相談会

時 10月5日(月)・19日(月)  
受付: 午前9時～10時  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)

### 2歳児すくすく相談会

時 9月29日(火)、10月13日(火)・27日(火)  
受付: 午前9時～10時  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)

### 3歳児健康診査

時 9月16日(水)・30日(水)、10月21日(水)・28日(水)  
※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  
対 個別に通知(4歳未満で希望す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  
対 生後1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

### 育児相談<sup>当日</sup>

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 9月28日(月)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター  
10月22日(水)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター  
対 乳幼児と保護者

### 子育て講座<sup>当日</sup>

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 9月28日(月)・田無総合福祉センター  
10月22日(木)・保谷保健福祉総合センター  
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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)

### 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<sup>言語訓練士による相談</sup>

時 10月7日(水)午後1時30分～5時  
場 教育支援課(保谷庁舎4階)  
対 5～12歳ぐらい  
定 10人(申込順) ※1人15分程度  
申 9月15日(火)午前9時～10月5日(月)に電話で  
◆教育支援課保(☎042-438-4074)

## 結核予防週間 9月24日(木)～30日(水)

結核は過去の病気ではありません。今でも、全国で年間2万人以上の方が新たに結核にかかり、2,000人以上が亡くなっています。  
●70～80歳代の感染者が増加  
高齢者は、長引く咳・ただけでなく、倦怠感が続いたり急に痩せたりしたときも、結核の可能性あります。早めに医療機関を受診しましょう。

●若い方も注意が必要  
若い世代の集団感染や働き盛りの世代の発見の遅れなども問題となっています。  
●長引く咳は赤信号  
2週間以上咳が続くときは、医療機関を受診しましょう。  
◆健康課保(☎042-438-4037)

## 子宮頸がん検診・妊婦健診実施医療機関の変更

保谷中央医院での、子宮頸がん検診と妊婦健康診査が終了しました。受診券をお持ちの方は、ほかの健診実施医療機関での受診をお願いします。  
□健診終了日 子宮頸がん検診: 9月3日、妊婦健康診査: 9月12日  
保谷中央医院(☎042-421-5011)  
◆健康課保(☎042-438-4021)

## 薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生が「人生を無駄にしないで」との願いを込めて制作しました。  
時 9月28日(月)～10月2日(金)午前9時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時<sup>まで</sup>)  
場 田無庁舎2階展示コーナー  
◆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。

| 内科(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) |   |   |  | 歯科(受診の際は、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<br>午後1時～4時<br>午後5時～9時   | 受付時間                        | 午前10時～午後4時   |  |
| 20日                                   | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                    | 南しばくぼ診療所<br>芝久保町2-22-36<br>☎042-461-3764        |  | 20日                         | いわさき歯科クリニック<br>新町2-9-18<br>☎042-463-7650           | 篠岡歯科医院<br>柳沢1-1-5<br>☎042-461-5323               |
| 21日                                   | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時まで<br>☎042-464-1511 | 酒枝医院<br>北原町2-1-38<br>☎042-461-4944              | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※歯科診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終了時間の30分前 <sup>まで</sup> | 21日                         | 遠藤歯科医院<br>田無町2-21-4<br>☎042-461-1100               | 泉台歯科医院<br>泉町6-1-3<br>☎042-421-4980               |
| 22日                                   | 田無病院<br>緑町3-6-1<br>☎042-461-2682                        | さいとう小児科内科クリニック<br>下保谷4-2-21<br>☎042-421-7201    |  | 22日                         | 大槻歯科医院<br>北町1-4-2<br>☎042-422-6488                 | 南田歯科医院<br>南町1-5-9<br>田無富士マンション1<br>☎042-467-5122 |
| 23日                                   | 佐々総合病院<br>田無町4-24-15<br>☎042-461-1535                   | 増田医院<br>東町5-1-11<br>☎042-422-6036               |  | 23日                         | おおたけ歯科医院<br>保谷町3-9-2<br>コーラルタウン1階<br>☎042-462-6162 | 稲富歯科医院<br>ひばりが丘北3-3-35<br>☎042-423-2084          |
| 27日                                   | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                    | 平井内科小児科<br>田無町4-17-18 ドミール田無1階<br>☎042-463-4147 |  | 27日                         | 服部歯科医院<br>芝久保町3-9-16<br>☎042-463-5245              |  |