



# 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

「脂質異常症予防講演会」申込

①氏名(ふりがな)  
②性別  
③住所  
④生年月日  
⑤電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>脂質異常症予防講演会</b> 【悪玉コレステロールを下げるコツ】 【医師・栄養士の講話と各種測定】	1月18日(木)午後1時15分～4時 田無総合福祉センター	市内在住の方 70人程度(申込多数は抽選) ※落選した方にのみご連絡します。	電話・はがき・Eメール(記入例) ✉seijin-hoken@nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：1月11日(木)
<b>サンテミニ栄養講座</b> 【体重が気にならませんか?～誰でもできるヘルシーバランス食～】	1月17日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	1月12日(金)までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	1月9日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター 1月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/各20人	1月5日(金)までに電話 ※7人以上で出張講座(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください) 前日までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	1月17日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター 1月26日(金)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3人程度	1月12日(金)までに電話 1月23日(火)までに電話
<b>ボディケア講座～肩こり予防～</b> 【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】	1月10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	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	1月10日(水)午後2時15分～3時15分 1月18日(木)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	市内在住でリハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	前日までに電話

**子ども** ◆健康課 保 電 042-438-4037 ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<p><b>3～4カ月児健康診査</b></p> <p>時 12月21日(木)、1月18・25日(木)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 12月18日(月)、1月15・29日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 12月19日(火)、1月9・23日(火)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 12月20日(水)、1月10・17・24日(水)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 1月30日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>● 2月27日(火)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 1月30日(火)・田無総合福祉センター</p> <p>● 2月27日(火)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>1回目：午前10時～10時40分</p> <p>2回目：10時50分～11時30分</p> <p>対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## 日本脳炎の予防接種はお済みですか

日本脳炎の予防接種は平成17年に積極的勧奨を差し控えていましたが、平成22年度より再開しました。勧奨中止により予防接種を受けられなかった20歳未満の方は、特例として定期接種が可能です。

対 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳未満の方

持 母子健康手帳

□接種方法 第1期初回(1回目・2回目)・第1期追加・第2期のうち、まだ接種していない分から接種してください。

※予診票は市指定医療機関にあります。直接医療機関へお越しください。

◆健康課 保 電 042-438-4021

## 献血のご協力をお願いします

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

時 12月25日(月) ● 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歳の間に献血

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 電 042-438-4021

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

診療時間	内科	外科	小児科	歯科	
午前9時～午後10時	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 電 042-465-0700	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	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 電 042-464-1511	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 電 042-465-6480
午前9時～午後5時	ごとう内科 東伏見2-1-6 電 042-450-5100	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 電 042-438-6117	田村医院 田無町7-3-17 電 042-461-8441	小川歯科 南町2-2-7 電 042-461-9301	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 電 042-422-1870
午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時	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 電 042-439-6916	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 電 042-424-5678	休日診療所 中町1-1-5 電 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	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 電 042-423-1470	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 電 042-468-2221
	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 電 042-465-8774		天野歯科医院 南町2-8-8 電 042-461-8672	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 電 042-466-0822
		廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 電 042-425-6476		いとうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 電 042-423-7660	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1階 電 042-467-5122
				山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 電 042-421-4029	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電 042-438-1182
					かとう歯科医院 住吉町3-8-15 電 042-421-4182
					いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 電 042-463-7785
					沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 電 042-465-8841

※上記休日診療以外にも、病院や医院によっては通常の診療を行っている場合がありますので、かかりつけ医などにご確認ください。