



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課

### A Eメール

【女性の健康講座】申込  
①住所  
②氏名  
③生年月日  
④電話番号  
⑤保育希望の有無  
※希望者は子どもの氏名・生年月日

### B はがき・Eメール

【ファミリー学級】申込  
①第1コース  
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢  
③住所  
④電話番号  
⑤出産予定日・病院名  
⑥パパの参加予定日  
(例) 両日、2日目<sup>※</sup>

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>◆健康課 保 042-438-4037</b>			
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※運動不足を感じている方にお勧めです。	3月13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20人 ※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
	3月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター		
栄養・食生活相談 【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】	3月14日(水)午前9時～11時 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	3月9日(金)までに電話
	3月23日(金)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター		3月20日(火)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育 <sup>あり</sup>	3月15日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で20～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方)/20人	前日までに電話
女性ホルモンと更年期 ココロとカラダのトリセツセミナー 【講演会と骨密度測定】 未就学児の保育 <sup>あり</sup>	3月17日(土)午後1時30分～4時30分 田無総合福祉センター	市内在住の64歳までの方で、 更年期による不調または 更年期に不安を感じる方/50人	前日までに、電話・Eメール(記入例A)
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習 <sup>あり</sup> 】	3月19日(月)午前9時30分～11時45分 保谷保健福祉総合センター	市内在住のおおむね妊娠30～36週の 初妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	3月15日(木)までに電話
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 <sup>あり</sup> 】	第1コース：4月6日(金)・21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	市内在住の初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定月：7・8月	はがき・Eメール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：3月9日(金)～23日(金)

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>◆教育支援課 保 042-438-4074</b>			
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】	3月14日(水)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	3月1日(木)～7日(水) 午前9時～午後5時に電話

## 健康ガイド

### 母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら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) ※保健師常駐

□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のどか(住吉会館ルピナス)・出張所

※4月1日より妊婦健診の検査項目であるC型肝炎抗体検査が1回目になります。詳細は市<sup>☎</sup>をご覧ください。

### 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。

☑●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

☑ 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日

(1歳6カ月前ごろ個別に通知)

※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<sup>☎</sup> 042-438-4037

## 結核は過去の病気ではありません

### 3月24日 世界結核デー

都内では年間約3,000人の新規結核患者が発生しており、20～40代の働き世代が3分の1を占めています。

結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。咳や発熱が2週間以上続

く場合は医療機関を受診しましょう。

また、周囲の人に感染させないために、職場・学校などの健康診断や市の胸部検診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課<sup>☎</sup> 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
4日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	

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	
4日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	11日 城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008

## 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 ☎042-438-1100  
3月6日 小児科・アレルギー科 13日 消化器・呼吸器  
20日 循環器内科 27日 整形外科

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 ☎042-466-2033

## 健康相談会 西東京市健康応援団

今年もやります!

## 健康に関するお悩み相談 in お風呂屋さん

公衆浴場の利用者を対象に、保健師が血圧やメタボなど健康全般に関するご相談を伺います。「相談先が分からない」「病院に行くほどでもないけれど…」などお気軽にご相談ください。

時・場 午後3時～6時  
3月20日(火)・庚申湯  
23日(金)・ゆパウザひばり  
30日(金)・松の湯



◆健康課 保 042-438-4037