

健康ひろば



記入例

「はがき」
 「肺炎球菌予防接種」申込
 ①氏名 ②性別
 ③住所 ④生年月日
 ⑤電話番号
 ⑥過去に同ワクチンの接種の有無
 ※接種有りの場合は前回の接種年月日を記入

【はがき宛先】
 〒202-8555
 市役所健康課

▶健康課 ☎042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月12日(火)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	3月8日(金)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	3月14日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	前日までに電話
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)の実習など】	3月26日(火)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦 (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19日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	3月29日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施します (平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。

▶教育支援課 ☎042-438-4074

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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11日(月)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(金)～6日(水) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

▶健康課 ☎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歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)

※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。

■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)

□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)・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、上記へご連絡ください。

実施期間3月31日まで 高齢者肺炎球菌予防接種

対 平成31年3月31日時点で65歳以上で市の助成を利用して肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
 ※5年以内に同予防接種を受けた方は対象外

申 3月5日(火)(消印有効)までにはがき(記入例)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)
 ※詳細は下記へご連絡ください。
 ▶健康課 ☎042-438-4021

病気の子どもを預かります 病児・病後児保育室(事前登録制)

病気の中や回復期の子どもを一時的にお預かりします(この事業は、市が医療機関に実施を委託しています)。▶子育て支援課 ☎042-460-9841

- (仮称)病児保育室ありあ(4月1日(月)開設予定) ※3月1日(金)登録受付開始 ☎042-439-5212
 場・定 南町5-11-8・6人
- 病児保育室えくぼ
 ☎042-438-7001
 場・定 下保谷4-2-21・8人
- 病後児保育室ぱんだ
 ☎042-465-0988
 場・定 田無町4-27-3・6人
- 利用時間
 (月)～(金)…午前8時30分～午後6時
 (土)…午前8時30分～午後0時30分
 対 保護者が在住・在勤で、満6カ

- 月～10歳に達する日の属する年度の末日までの子ども
- ¥ ●4時間以内…1,500円
 ●4時間超…3,000円
 ※生活保護受給世帯や住民税非課税世帯などは減免あり
- 申 登録申込書・収入状況報告書(利用料金の減免申請をする方のみ)・在勤証明書(市外在住の方のみ)を記入し、住所が確認できるもの(免許証・保険証など)を利用したい施設へ持参
- 申込書類の配布
 子育て支援課(田無庁舎1階)、各病児・病後児保育室・市HPから

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議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 3月5日(火)

●午前10時～11時30分

●午後1時～4時

場 田無庁舎1階

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 ☎042-438-4021

3月は自殺対策強化月間

▶健康課 ☎042-438-4037

気づいてください!
体と心の限界サイン
 (九都県市統一標語)

□**こころといのちの講演会**

「笑いで自殺を予防しよう」

時 3月8日(金)午後3時～5時

場 東京都庁 都議会議事堂

申 東京都福祉保健局HPから

□電話による特別相談

●フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090

時 3月2日(土)午前0時～4日(月)午前5時30分

●多重債務110番 ☎03-3235-1155

時 3月4日(月)・5日(火)午前9時～午後5時

●自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556

時 3月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時

●自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453

時 3月12日(火)～15日(金)午前10時～午後10時

●自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350

時 3月21日(祝)～23日(土)午前11時～午後7時

●東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478 時 3月25日(月)～29日(金)(全日24時間)

●有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～ ☎03-3842-5311

時 3月1日(金)～31日(日)正午～午後8時(金は午後10時まで)



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	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎042-461-8822	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
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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	
3日	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721	10日 押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480