

# 健康ひろば



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い・手指消毒など感染症対策にご協力をお願いします。

▶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
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	3月16日(木)午前10時~11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/8人	3月13日(月)までに電話
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	3月17日(金)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22~36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	3月15日(水)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1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24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/10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)。
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	3月24日(金)午後1時30分~3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	3月20日(月)までに電話
ファミリー学級・2日制 第1コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~ 1日目:妊娠中の生活と健康 2日目:赤ちゃんのお世話について	1日目:4月8日(土)午前9時30分~午後0時15分 2日目:4月21日(金)午後1時30分~4時15分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:7~8月 ※2日ともパートナーの参加可	市 ☎ または右上 ☎ 電子申請 申込期間:3月11日(土)~25日(土)

▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	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 【言語聴覚士などによる相談】	3月17日(金)午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳ぐらい/14人(申込順) 1人15分程度	3月1日(水)~16日(水) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

## 健康ガイド

▶健康課 ☎042-438-4037

### ■3月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止!東京キャンペーン ~話してみよう 糸口みつけるから~

#### ☐LINE相談

●LINEアカウント「こころ Hale・Hale@西東京市」  
☎ 毎週(水)・(日)(祝を除く)  
☎ 午後6時~10時  
(最終受付:午後9時30分)



☎ おおむね18~39歳

●LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

☎ 毎日午後3時~11時  
(受付:午後10時30分まで)

#### ☐電話による特別相談

●自死遺族相談ダイヤル  
NPO全国自死遺族総合支援センター  
☎03-3261-4350

☎ 特別相談期間:3月6日(月)~8日(水)午前10時~午後8時

通常:毎週(木)午前10時~午後8時、毎週(日)午前10時~午後6時

●東京都の相談窓口

~こころといのちのほっとライン~

☎0570-087478

☎ 特別相談期間:3月27日(月)~31日(金)(各日24時間)

通常:毎日正午~翌日午前5時30分

●有終支援いのちの山彦電話

~傾聴電話~

☎03-3842-5311

☎ 特別相談期間:3月(火)・(水)・(金)・(土)・(日)・(祝)正午~午後8時

通常:(火)・(水)・(金)・(土)正午~午後8時

※そのほかの相談の詳細は、東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。

#### ☐こころといのちの講演会(オンライン開催)

「健やかな思春期をおくるために-こころの発達と子育てのコツ」

☎ 3月16日(木)午後2時~3時30分

☎ 3月10日(金)午後5時までに東京都福祉保健局 ☎ からお申し込みください。

### ■結核は過去の病気ではありません 3月24日は世界結核デー

結核は、今でも年間1万人以上の新規結核患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。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胸部健診を毎年必ず受けましょう。

### ■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。

☎ 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で上記へ

### ■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。



## 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。  
☎ 3月3日(金)午前9時30分~11時30分・午後0時50分~3時30分

☎ 保谷こもれびホール前  
☎ 対16~69歳の方 ※65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験がある場合は、献血できます。  
▶健康課 ☎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)  
※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)など感冒症状のある方は、必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変混み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。  
※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査<sup>※</sup>)はしていません。  
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。  
※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
5日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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
12日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

### 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
5日	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
12日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507



## ☎ 電話相談

☎ 医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100 3月7日 産婦人科 14日 整形外科 28日 循環器内科
☎ 歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033 金曜日 午後0時30分~1時30分