

### 国民健康保険に加入の方へ

#### 健康相談

保健師が日ごとの健康管理等のご相談に応じます。お気軽にお越しください。

とき 11月19日(水)～21日(金) 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)  
ところ 田無庁舎2階ロビー

1472 保険年金課(☎☎内線1471、1473)(☎☎内線2135)

#### 人間ドック

受診できる方 西東京市国民健康保険の加入者で、満30歳以上の方  
国民健康保険料(税)が未納の方は、受診できません。

利用期間・利用回数 4月1日～16年3月31日(1人1回)  
すでに4月1日以降受診された方は、受診できません。

契約医療機関 4月1日号市報に掲載。  
パンフレットを保険年金課および各出張所に用意しています。

受診手続き 契約医療機関に受診日を予約 予約終了後、保険年金課、各出張所で利用券を申請(国民健康保険証と印鑑持参) 受診予約日に「利用券」と「国民健康保険証」を医療機関に提出し、受診者負担額を支払う

受診手続きは、医療機関で取り扱いが異なる場合がありますので、医療機関の指示に従ってください。  
詳しくは、お問い合わせください。

### 健康

#### ストレスと上手につきあうために

とき 11月28日(金) 午後1時～4時30分  
ところ 田無総合福祉センター

内容 臨床心理士による講演会  
講師 菊地章彦先生(ヒューマンリゾン・臨床心理士) 定員 20人(申込順)

1472 保険年金課(☎☎内線1471、1473)(☎☎内線2135)

#### 骨粗しょう症予防教室

はじめよう!骨元気生活、とき・内容  
1日目 12月9日(火) 12月12日(金) いずれかの午前または午後ノオリ エンターション・栄養士講演・骨密度測定 2日目 1月13日(火) 1月16日(金) いずれかの午前または午後ノオリ 医師講演・骨密度測定 結果返却 3日目 1月22日(木) 1月29日(木) いずれかの午前

2月2日(月) 午後/個別相談 ところ 田無総合福祉センター

別相談「3日目、4日目は骨密度測定者のうち要指導者または希望者」  
ところ 保谷保健福祉総合センター

対象 18歳～65歳の女性で4日間参加可能な方。  
定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

骨粗しょう症治療中の方・妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、11月14日(金)当日消印有効(までに、〒202 8555西東京市役所 保谷庁舎健康推進課「骨粗しょう症予防教室」係へ)。

健康推進課(☎☎内線2367)

#### 高脂血症予防教室

3日間コース、とき・内容  
1日目 12月2日(火) 午後1時30分～4時30分 医師・栄養士講話  
2日目 12月9日(火) 午後1時30分～午後4時 運動講義、実技  
3日目 12月16日(火) 午後1時30分～4時 個別相談 ところ 田無総合福祉センター

対象 今年度の基本健康診査または1年以内に医療機関等で健康診査を受けた方で3日間参加可能な方  
定員 30人(応募者多数の場合は初めての方を優先)

申込 はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、11月8日(土)消印有効(までに、〒202 8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「高脂血症予防教室」係へ)。

健康推進課(☎☎内線2365、2367)

#### 妊産婦・新生児訪問

市では、地域で不安なく出産し、楽しく育児できることをお手伝いするために、助産師や保健師による訪問を行っています。お気軽にご相談ください。



対象 初めて妊娠、出産した方および新生児(生後60日まで)。ただし、第2子以降でも、ご希望の方には訪問します。出生通知票(母と子の保健ファイルに同封)を郵送してください。

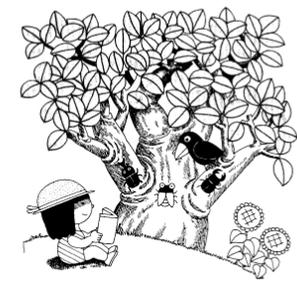
健康推進課(☎☎内線2362)

#### ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

ほかの子どもは話ができるのにうちの子どもはまだしゃべらない、ことばが遅い等、悩んでいる方、専門家に相談したい方は、気軽にお越しください。

とき 11月10日(月) 午前9時30分～正午(予約制)  
ところ こどもの発達センター(住吉福祉会館内)

相談者 武藤英夫さん(臨床心理士・言語聴覚士)  
申込 4日(火)から電話で  
こどもの発達センター(住吉福祉会館) 22・9897



#### 11月後半の栄養・健康相談

市民の方ならどなたでも

栄養相談  
とき・ところ 17日(月) 午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター  
19日(水) 午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター

健康相談  
とき・ところ 27日(木) 午後1時30分～2時30分・田無総合福祉センター

定員 各5人(申込順・11月25日(火)までに電話予約制)  
内容 医師による相談(糖尿病相談・内科)  
巡回健康・栄養相談  
とき・ところ 28日(金) 午後1時30分～2時30分・向台地区会館  
内容 医師・栄養士・在宅介護支援センタースタッフによる相談  
健康推進課(☎☎内線2365、2367)

#### カラダと心のケア

女性の方向へ、とき 11月14日(金) 午後11時21分(金) 午後11月28日(金) 午後12月5日(金) 午後

ところ 田無総合福祉センター  
内容 心身の不調を解消していく講座 健康づくりの話 らくらくエアロビクス(運動) ストレス解消法の話 タンベル運動  
対象・定員 女性 30人(申込順)  
申込 11月14日(金)までに電話で。

健康推進課(☎☎内線2362) 代表で64・1311です。内線番号をお伝えください。

健康推進課(☎☎内線2362) 代表で64・1311です。内線番号をお伝えください。

#### 神経芽細胞腫の尿検査中止のお知らせ

東京都では、生後6か月の乳児に神経芽細胞腫の検査を行っていましたが、この時期の検査で発見される神経芽細胞腫は自然に治ることが多いとの理由により、厚生労働省から検査事業中止の通知がありました。

これを受け、3、4か月児健康診察時に同検査セットの配布を取りやめます。また、すでに検査セットをお持ちの方は、検査用紙を送らず、廃棄してください。

問合せ 東京都健康局健康推進課(☎03・5320・4372) 健康推進課(☎☎内線2362)

#### インフルエンザの予防接種を受けましょう

今年の冬にSARS(重症急性呼吸器症候群)が流行した場合に、インフルエンザとの区別が難しくなることが予想されます。なお、65歳以上の方および60歳以上65歳未満の方で、心臓、呼吸器等に重い障害がある方などについては、予防接種を受けるにあたり、公費による一部補助があります。詳しくは、お問合せください。

多摩小平保健所計画調整係(☎50・3111) 健康推進課(☎☎内線2361)

10月15日号の市報と一緒に配りしたインフルエンザの予防接種のご案内中、実施医療機関の表記に誤りがありました。正しくは「コンタニククリニック」です。

お詫びして訂正します。健康推進課(☎☎内線2361)

健康推進課(☎☎内線2361)

### 11月前半の休日診療

診療時間 病院...午前9時～午後10時 医院...午前9時～午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
2日	佐々総合病院 (田無町4-24-15 ☎61-1535) 指田医院 (田無町4-2-11 ☎61-1128)
3日	保谷厚生病院 (栄町1-17-18 ☎24-6640) 石田クリニック (谷戸町1-23-13 ☎21-9905)
9日	西東京中央総合病院 (芝久保町2-4-19 ☎64-1511) 渡邊医院 (北町3-2-18 ☎21-3185)

#### ～西東京市休日診療所～

上記のすべての休日に診療を行っています。  
診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時  
場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1-5-1 ☎64-1311 内線2382)

### 11月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
2日	服部歯科医院 (芝久保町3-9-16 ☎63-5245) 中村歯科医院 (保谷町3-6-17 ☎61-2743)
3日	南田歯科医院 (南町1-5-9 富士マンション1 ☎67-5122) 田中歯科医院 (保谷町3-10-12サンキューハイツ2階 ☎63-5651)
9日	いずみ歯科医院 (芝久保町3-19-54 ☎63-7785) 濱田歯科医院 (ひばりが丘2-11-24 ☎21-4061)

