健康

乳がん自己検診講座

▽**とき・ところ** 2月28日（水）午前10時～11時30分・保谷保健福祉総合センター
▽**内容** 保健師による講話・乳房モデルによる体験学習
▽**定員** 20人
▽**申込** 前日までに電話予約
◆健康推進課（保☎内線2365）

健康よろず相談 ～こころ編～

▽**とき・ところ** 3月2日（金）午後1時30分～3時・田無総合福祉センター
▽**内容・対象** 精神科医による個別相談・65歳未満の方
▽**定員** 2人（申込み順）
▽**申込** 開催日の3日前までに電話予約
◆健康推進課（保☎内線2364～2365）

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

▽**とき・ところ** 3月2日（金）午前9時30分～正午・こどもの発達センターひいらぎ
▽**相談医師** 洲鎌倫子（すがまみちこ）先生（小児神経科）
▽**申込** 2月16日（金）より電話で（予約制）
◆こどもの発達センターひいらぎ（☎422・9897）

糖尿病講座

▽**とき・ところ** 3月9日（金）午前10時～11時30分・保谷保健福祉総合センター
▽**内容** 糖尿病の食事療法
▽**対象** 食事療法をこれから始める方およびその家族
▽**講師** 管理栄養士、保健師
▽**定員** 10人（申込順）
▽**申込** 前日までに電話予約
◆健康推進課（保☎内線2369）

母親学級・両親学級のご案内

■**母親学級**（1コース3日間）
▽**とき・ところ** 表1参照
▽**対象** 市内在住で初めてママになる方。妊娠6か月～8か月頃を目安に申し込みを。
▽**定員** 28人（申込順）
▽**申込** 電話で
■**両親学級**（1コース半日）
▽**とき・ところ** 表2参照
▽**対象** 市内在住で初めてママ・パパになる方。妊娠8か月頃を目安にお申し込みを。
▽**定員** 28組
▽**申込** 往復はがきに、住所・夫婦の氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・希望日（第二希望まで、日程の早い順）・出産予定日・病院名・市の母親学級受講の有無を明記し、〒202－8555中町1～5～1保谷保健福祉総合センター健康推進課保健係へ郵送
◆健康推進課（保☎内線2366～2367）

表1 母親学級

	日時	会場
第15回	①3月9日（金）午後1時～4時10分	2
	②3月14日（水）午前10時～午後1時	1
	③3月19日（月）午後1時～4時10分	2

1…田無総合福祉センター
2…保谷保健福祉総合センター

表2 両親学級

	日時	申込締切
第12回	3月17日（土）午前9時15分～午後0時15分	2月17日（土）（消印有効）

会場…保谷保健福祉総合センター

※4月以降の日程については、3月15日号以降の市報または、市のホームページにてお知らせします。

3月のBCG予防接種

▽**とき・ところ** 2日（金）午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
▽**対象** 平成18年9月4日～12月3日までに生まれて、まだBCG接種を受けていないお子さん
▽**持ち物** 母子健康手帳、予診票、荷物をまとめる袋、髪の毛をまとめるピン・ゴム等
※本人またはご家族が突発性発疹、麻しん、インフルエンザ等のウイルス性疾患の種類によって治癒後1～4週間接種できない場合あります（詳細はお問い合わせを）
※ステロイド剤を使用している場合、接種できないことがあります。また、薬を服用、使用している場合は、お薬手帳等のご用意を。
※車での来場はご遠慮を。
◆健康推進課（保☎内線2361）

3月の乳幼児健康診査（内線☎2366～2367）

対象者に個別通知します。転入の方は事前に連絡を。
■**田無会場（母子保健センター）** ◎3～4か月児健康診査…8日・22日（木）◎1歳6か月児歯科健康診査・保育相談…13日（火）◎3歳児健康診査…14日（水）
■**保谷会場（保谷保健福祉総合センター）** ◎3～4か月児健康診査…1日・15日（木）◎1歳6か月児歯科健康診査・保育相談…6日・20日（火）◎3歳児健康診査…28日（水）

3月の育児相談

■**育児相談（直接会場へ）**
▽**とき・ところ** ①5日・26日（月）午前9時30分～11時・母子保健センター ②12日（月）午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
▽**内容** 個別相談（保育・栄養・歯科・家族計画等）、身長、体重測定
▽**対象** 乳幼児と保護者
▽**持ち物** 母子健康手帳、歯科相談の方は歯ブラシ
■**子育て講座（直接会場へ）「ぱくぱくお肉レシピ」**
▽**とき・ところ** 5日（月）①午前10時20分～10時50分 ②11時～11時30分・母子保健センター 12日（月）①午前10時20分～10時50分 ②11時～11時30分・保谷保健福祉総合センター
▽**内容** お話と試食
▽**対象・定員** 10か月～2歳ごろ・各回20人
※育児相談をご利用の方は、一回目の講座へ。
■**1歳児クラス（直接会場へ）「おはなしと遊び」**
▽**とき・ところ** 26日（月）①午前9時30分 ②10時30分・母子保健センター
▽**対象・定員** 1歳～1歳5か月のひとりで歩けるお子さんと保護者・15人
※参加は、一人一回です。
■**ママサロン（電話予約）**
▽**とき・ところ** ①5日（月）午前10時～11時30分・母子保健センター ②7日（水）午前10時～11時30分・保谷保健福祉総合センター
▽**内容** 自宅でもできる簡単なマッサージ、参加者同士の交流
▽**対象** 2～3か月のお子さんと保護者
▽**持ち物** 動きやすい服装、お子さんに必要なもの、敷物用タオル
※参加は、一人一回です。
※体重測定希望の方は、午前9時30分から開所。
◆健康推進課（保☎内線2366～2367）

3月前半の栄養相談

▽**とき・ところ** ①7日（水）午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター ②12日（月）午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター
▽**対象** 市民の方
▽**定員** 各5人（申込順）
▽**内容** 生活習慣病等（肥満・糖尿病・高脂血症等）の食事について管理栄養士による相談
▽**申込** 前日までに電話予約
◆健康推進課（保☎内線2369）

平成19年度1期《保谷会場》の胃がん検診の受付が始まります

19年度はⅠ期4月、Ⅱ期6・7月、Ⅲ期10～12月の実施を予定しています。Ⅰ期の申込方法等は次のとおりです。留意点が多くあります。すべてお読みの上お申込ください。

近年、バリウム検査による事故（誤飲、極度の便秘・腸閉塞検査中の転落等）の報告があったことから、国および検査実施機関の公立昭和病院より右表の指導がありました。お申し込む前に、確認ください。

また過去に胃の検査をした方は、おおむね1年あけて受診してください。

なお、授乳中の方は、検査後の下剤が母乳に移行することがあります。お問い合わせください。

時間	午前中（申込後、指定日時を通知）
対象	30歳以上の市民
検診内容	問診・バリウムによるエックス線検査
申込方法	申込1人につき1枚のはがきに希望日3日分を記載し申込（記入例参照） ・朝、時間指定の内服をしている方は備考欄に記載してください。 ・封書申込希望の方は、はがきサイズの用紙に記載してください。
申込受付期間	2／15（木）～3／5（月）消印有効
受診券送付時期	3月中旬
費用	無料
申込先	〒202－8555 西東京市中町1～5～1 西東京市役所 保谷庁舎 健康推進課

平成19年度〈1期〉の胃がん検診日程表

とき	会場	男性定員	女性定員
4月9日（月）～13日（金）	保谷保健福祉総合センター	各日50人	各日50人
4月16日（月）～20日（金）		－	各日50人
4月23日（月）～27日（金）		各日20人	各日30人

※田無会場は4月15日号の市報に掲載予定

裏「はがき」記入例 表

胃がん検診申込書 1住所 2氏名 （フリガナ） 3生年月日（男・女） （満　歳） 4電話番号 5胃がん検診希望日 月 日/ 月 日/月 日 6備考（心臓病・糖尿病等で内服中の方は記入する）	50円切手 〒202－8555 西東京市中町1～5～1 西東京市役所 保谷庁舎 健康推進課 行

主治医に事前に相談が必要な方

①胃ポリープのある方（内視鏡検査が必要な場合があるため）
②外科、泌尿器科、産婦人科等で腹部の術後の方、放射線治療をしたことのある方（腸が癒着している可能性のある方）特に術後・初めてのバリウム検査の方・おなかが張ったり、痛みのある方。便秘気味の方
③腸閉塞を起こしたことのある方
④服薬、注射治療中（糖尿病等）の方は、検査前日、当日の服薬方法の確認
⑤その他、食事制限、バリウム・下剤服用、服薬制限、撮影時の姿勢・移動等により持病に影響がある方（糖尿病、整形外科的疾患等）

検診を受けられない方

①肺・胸郭術後（肺一部切除含む）の方、呼吸機能低下の方
②むせやすい方、飲み込む力が弱い方
③胃、十二指腸、大腸など消化器の病気で治療中の方ならびに胃、十二指腸の切除（一部を含む）をしたことのある方
④胃腸の調子の悪い方
⑤バリウムアレルギーのある方
⑥便秘のひどい方、バリウムで便秘をする方
⑦検診時（立位、寝返り等）介助の必要な方、時間のかかる方
⑧妊娠中または疑いのある方
⑨体重100kgを超える方
⑩当日体調の悪い方、問診で不適と判断された方ならびに前日午後9時以降に食事・水分摂取をされた方

2月後半の休日診療

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）
18日	佐々総合病院（田無町4～24～15 ☎461－1535）
	石曽根医院（谷戸町2～13～4 ☎421－1650）
25日	保谷厚生病院（栄町1～17～18 ☎424－6640）
	保谷内科・呼吸器科クリニック（住吉町6～1～26 ☎458－7870）

～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…西東京市休日診療所（中町1～1～5 ☎424－3331）

※受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

2月後半の休日歯科診療

受付時間…午前10時～午後4時

	医療機関（所在地・電話番号）
18日	しげる歯科（向台町5～1～1 ☎467－1107）
	みずた歯科医院（新町2～2～2 ドムス武蔵野1階 ☎0422－36－1414）
25日	おばら歯科医院（西原町5～3～1 レアール田無105 ☎451－6480）
	ねま歯科医院（泉町1～11～14 上宿ビル1階 ☎462－4118）

夜間診療のご案内をしています ☎042－438－1100