



健康イキイキ！



事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など	問い合わせ
一般	糖尿病講座 2月5日(金)午前10時～11時30分 / 田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 講師:保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021
	栄養相談 2月10日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 2月15日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター	市民/各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	2日前までに電話予約 3日前までに電話予約	
女性	女性の元気！ 応援講座(保育付) 「美しくなるコツ(骨)」 2月19日(金)午前9時30分～正午 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住の18～39歳までの女性/25人(抽選) 保育は20人(未就学児に限る)	女性なら誰もが危険性のある「骨粗しょう症」について、若いうちからの予防方法を紹介 栄養、歯科の講義と運動実技 講師:健康運動指導士、管理栄養士、保健師	往復はがき(下記はがき記入例参照)またはメール 申込期間:2月1日(月)～8日(月)(消印有効) ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp	
子ども	ポリオ 2月16日(火)・17日(水) 受付:午後1時15分～2時 / 保谷保健福祉総合センター 2月19日(金)・23日(火) 受付:午後1時15分～2時 / 田無総合福祉センター	生後3か月～生後90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん	【持ち物】母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 授乳は自宅で済ませてからお越しください。予診票は生後2か月になった月末にお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に入っています。	転入などで予診票をお持ちでない方は事前にご連絡ください。 インフルエンザ予防のため、会場へお越しの際は、マスクをお持ちください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438-4037
	赤ちゃん訪問 (新生児・産婦訪問) 電話で日程調整。 家庭に助産師、保健師が訪問。	赤ちゃんが生まれたすべての家庭	赤ちゃんの体重測定、発育・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。	母と子の健康ファイル(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。 電話でも可。	

休日診療	医科 (小児科などの診療科目についてはお問い合わせのうえお出かけください。)			歯科	
	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 5時～9時	【受付時間】 午前10時～午後4時
7日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530	西東京市 休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎421-4182	新倉歯科医院 芝久保町 1-8-2 ☎467-3361
11日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	さいとう小児科 内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎421-7201	上記診療所では、歯科診療は行っていません。	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎424-4182	ウエダ歯科 柳沢 2-3-13-105 ☎466-5454
14日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	梅村こども診療所 南町5-17-2 ☎467-8171	受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎466-0822	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎469-1182

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

「女性の元気応援講座」申込み

《往復はがき》
【あて先】
〒202-8555 市役所健康年金課
「女性の元気応援講座」担当行
返信用には、住所・氏名を記入。

『女性の元気！応援講座』
申し込み
氏名(ふりがな)
生年月日・年齢
住所
日中連絡のつく電話番号
応募の動機
保育希望の有無
保育希望の場合、お子さんの名前(ふりがな)・生年月日

健康づくり・リハビリ教室

- 時週2回(月・水曜日)で6か月間
 - 場保谷保健福祉総合センター
 - 心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練
 - 脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方など
 - 随時受付。詳細はお問い合わせください。
 - 参加にあたっては、主治医の意見書が必要になります。
- 健康年金課 ☎(☎438-4021)

新型インフルエンザ情報

1月18日(月)から、優先接種対象者以外の方も含め、希望するすべての方が、新型インフルエンザワクチンを接種できるようになりました。

接種回数

13歳未満の方... 2回接種 13歳以上の方... 1回接種

ただし、著しく免疫反応が抑制されている基礎疾患のある方は2回接種も可

接種費用

1回接種の場合: 3,600円

2回接種の場合: 1回目3,600円・2回目2,550円(ただし1回目と異なる医療機関の場合は2回目も3,600円)

❖ ワクチン接種費用の補助申請

市では下記の対象者にインフルエンザワクチンの接種費用の全額補助を行います。ワクチン接種後に必要書類を確認のうえ、3月31日(水)までに健康年金課に申請してください。ただし、生活保護受給世帯および中国残留邦人等の支援受給者の方が市内で受ける場合は、ワクチン接種前に、生活福祉課で「受給証明書」の交付を受けて実施医療機関へ提出してください。医療機関窓口での支払いおよび後日の申請は不要となります。

補助対象者

生活保護受給世帯および中国残留邦人等の支援受給者

平成21年度市町村民税が住民票で同一世帯となる全員が非課税の方

申請に必要な書類

新型インフルエンザワクチン接種費用の補助申請書(市内接種医療機関で配布) 領収書 新型インフルエンザ予防接種済証の写し 補助対象者の確認書類

詳しくは、市☎または、補助申請書でご確認ください。

補助申請についての問い合わせ専用電話 ☎(☎438-4087)

健康年金課 ☎(☎438-4021)

母子健康手帳の交付

妊娠が医療機関で確認されたら速やかにお越しください。

受付時間

月～金曜日 午前8時30分～午後5時

交付場所

保谷保健福祉総合センター(子ども家庭支援センター)

田無庁舎(1階・子育て支援課)

住吉会館ルピナス(子ども家庭支援センターのどか)

各出張所

特印鑑(認印)

初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターにお越しください。必要な方には妊婦訪問も行っています。

子ども家庭支援センター ☎(☎438-4037)



妊婦健康診査受診票を使用していますか？

母子手帳交付時に妊婦健康診査受診票(14回分)を交付しています。妊婦健康診査の時に使用していただくと健診費用の一部が助成されます。ただし、助産院、都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票は使用できません。出産後に手続きが必要です。

詳しくは、妊婦健康診査受診票交付時にお渡しするお知らせ、または市☎をご覧ください。

～ご注意ください～

指定医療機関で受診票を使わなかった場合は、還付の対象になりませんので、受診の時には、必ず医療機関に提出してください。

一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。

子ども家庭支援センター ☎(☎438-4037)