健康イキイキ！

立夏（りっか）

５月６日ごろ。暦の上での夏入りです。
この時期は草や樹木の葉の緑が、日一日と濃くなり、吹く風に夏の気配が感じられます。

はがき記入例

《往復はがき》で、
〒202－8555
市役所健康課「野菜たっぷり食育講座」または「離乳食講習会」担当へ
※返信用には、住所・氏名を記入。

A『野菜たっぷり食育講座』

『野菜たっぷり食育講座申込』
①氏名（ふりがな）
②年齢
③住所
④電話番号

B『離乳食講習会申込』

『離乳食講習会申込』
①希望の講習会の日にち
②住所
③保護者氏名
④お子さんの氏名（ふりがな）
⑤お子さんの生年月日
⑥日中連絡のつく電話番号

カレンダー

	事業名	日時／場所	対象／定員	内容など	申込方法など
健康課保健係（☎438－4037）					
一般	栄養相談	５月12日㈬午前９時～正午／田無総合福祉センター ５月17日㈪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
一般	野菜たっぷり食育講座「韓国料理をつくろう」	６月３日㈭午前10時～午後１時／田無総合福祉センター	市民／24人（抽選）	韓国家庭料理（話と調理実習） 講金理順（きむりすん）さん（韓国料理研究家・管理栄養士）	はがき記入例A参照またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間：５月12日㈬(消印有効)
一般	しゃきしゃき体操講座	５月18日㈫午前９時30分～正午／田無総合福祉センター	市民で立位のとれる方／20人（申込順）	ストレッチ・しゃきしゃき体操実技	前日までに電話予約
一般	からだと心の健康相談	５月14日㈮午後１時30分～３時30分／保谷保健福祉総合センター	市民／各日２人（申込順）	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについて保健師による健康相談	前日までに電話予約
子ども	離乳食講習会	６月15日㈫午後１時15分～３時／田無総合福祉センター	６～８か月のお子さんの保護者（第１子のみ）／25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	はがき記入例B参照 申込期間：５月15日㈯～29日㈯（消印有効）

ガイド

お知らせ

■肺炎球菌予防接種 ～今年度は、対象者を拡充～

対65歳以上で、過去に同種の予防接種を受けていない方、または接種後５年以上を経過した方
※過去５年以内に肺炎球菌ワクチンの接種されたことのある方は、本事業の対象にはなりません。
□接種期間　９月１日㈬～平成23年１月31日㈪
¥接種費用8,000円のうち自己負担5,000円（消費税込み）
※生活保護受給世帯の方は、自己負担金は無し（事前に生活福祉課より生活保護受給証明書を受け、申込時に同封）
申８月２日㈪～20日㈮
◆健康課（☎438－4021）

■Ｈｉｂワクチン予防接種の公費助成を開始

対市内に住民登録のある、または外国人登録をしているお子さん
□接種回数　①生後２か月～７か月未満…４回　②生後７か月～12か月未満…３回　③１歳～５歳未満…１回
□公費助成額　接種１回につき4,000円を限度（生活保護受給世帯は生活保護受給証明書、中国残留邦人等の支援給付世帯は本人確認証の写しを提出により8,000円を限度）
□助成方法　①市内の指定医療機関に予約し、住所確認のできるもの（乳幼児医療証など）、母子健康手帳を提示し、助成後の自己負担分を支払い。
②①以外で接種した場合、接種日から１年以内に、領収書・母子健康手帳・印鑑・本人または同一世帯保護者名義の金融機関の通帳を持参し、健康課へ。
◆健康課（☎438－4021）

■日本脳炎第２期接種の中止

現在、厚生労働省の通知により、日本脳炎第２期に該当する９歳～13歳未満のお子さんの接種は中止されています。今後、制度改正などがありましたら市報・市HPでお知らせします。
◆健康課（☎438－4021）

■健康づくり・リハビリ教室

時週２回【月・水曜日】（６か月間）
場保谷保健福祉総合センター
内心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛やひざの痛みを緩和・予防するための訓練など
対40歳～64歳の方で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て、改善に向けて意欲のある方（医療保険や介護保険などほかのサービスの対象とならない方）
申随時、詳細はお問い合わせください。
※参加には主治医の意見書が必要です。
◆健康課（☎438－4037）

■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。
□交付・相談窓口　健康課（保谷保健福祉総合センター４階）
□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のどか（住吉会館）、各出張所
※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。
◆健康課（☎438－4037）

■妊婦健康診査受診票を使用してますか？

母子健康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。
妊婦健康診査時に使用する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。詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。
～ご注意ください～
※受診票を指定医療機関に提出しないと、還付の対象になりません。受診の際に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があります。詳細は医療機関にご確認ください。
◆健康課（☎438－4037）

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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。）			
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
２日	佐々総合病院 田無町４－24－15 ☎461－1535	小野内科循環器科クリニック 西原町５－１－８ 西原クリニックビル２階 ☎450－5535	西東京市休日診療所 中町１－１－５ ☎424－3331 ※上記診療所では、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分前までです。
３日	保谷厚生病院 栄町１－17－18 ☎424－6640	中山皮膚科医院 泉町４－４－21 ☎422－1223	
４日	西東京中央総合病院 芝久保町２－４－19 ☎464－1511	酒枝医院 北原町２－１－38 ☎461－4944	
５日	田無病院 緑町３－６－１ ☎461－2682	たかはし医院 保谷町３－11－25 ☎461－1622	
９日	佐々総合病院 田無町４－24－15 ☎461－1535	石川クリニック 保谷町２－６－１ ☎464－1550	
歯科　【受付時間】午前10時～午後４時			
２日	二木歯科医院 田無町６－７－６ ☎461－8290	ファミリー歯科 谷戸町３－27－５　桜will１階 ☎438－2190	
３日	平田歯科クリニック 新町２－４－３　２階 ☎0422－25－8211	宮嶋歯科医院 北原町２－16－21 ☎465－5438	
４日	いのうえ歯科クリニック 下保谷４－14－１　２階 ☎423－7660	樋口歯科医院 保谷町３－11－24 ☎461－0551	
５日	稲富歯科医院 ひばりが丘北３－３－35 ☎423－2084	田無町歯科クリニック 田無町４－23－４ ☎468－2221	
９日	中村歯科医院 保谷町３－６－17 ☎461－2743	松尾歯科医院 柳沢３－２－５ ☎461－8711	

電話相談

医療相談（西東京市医師会）	５月11日精神科・18日内科・25日外科 いずれも火曜日　午後１時30分～２時30分 ※上記の日時以外は、休日診療案内です。	☎438－1100
歯科相談（西東京市歯科医師会）	５月７日・14日・21日・28日 いずれも金曜日　午後０時30分～１時30分	☎466－2033
からだと心の電話健康相談	平日午前９時～午後４時 ※保健師が相談に応じます。	☎438－4087

■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・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。
申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。または電話。
◆健康課（☎438－4037）

■１歳６か月児医科・歯科健康診査

対象者（１歳６か月～２歳の誕生日の前々日まで）に個別通知します。小児科・内科、歯科それぞれ指定医療機関で受診してください。
※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。
◆健康課（☎438－4037）

凡例　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　講講師　¥料金　持持ち物　締締切　申申し込み　問問い合わせ　HPホームページ　FAXファックス　✉メール　田田無庁舎　保保谷庁舎