



# 健康イキイキ!

6月26日(土)は  
世界麻薬乱用撲滅デー

平成21年度西東京市薬物乱用防止標語  
地区協議会 会長賞

“薬物は心と体を壊してく  
使うな明日の君の為”

(西東京市立明保中学校 安藤愛理さん作品)



## はがき記入例

往復はがきで、〒202-8555 市役所健康課「 」 担当へ郵送。返信用には、住所・氏名を記入。

### A

『女性のための講演会 保育申込』  
住所  
保護者氏名  
子どもの氏名(ふりがな)  
子どもの生年月日・年齢  
日中連絡のつく電話番号

### B

『ファミリー学級 申込』  
・参加希望コース  
夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
出産予定日  
病院などの母親学級受講(予定)の有無  
パパの参加予定日

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など	
健康課保健係 (保) 438 - 4037					
一般	しゃきしゃき体操講座	7月20日(火)午前9時30分~正午 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方 / 20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操の実技	7月16日(金)までに電話予約
	しゃきしゃき体操どこでもバージョンモニター募集	6月22日(火)午後(14回コース) / 保谷保健福祉総合センター	市内在住でおおむね65歳未満で、運動する事に支障のない方 / 30人 (応募多数の場合抽選)	しゃきしゃき体操どこでもバージョンの実技・体力測定・ストレッチなど	6月18日(金)までに電話予約
	女性のための講演会 ~ 母娘でうけよう! 子宮頸がん検診~ (保育付)	7月31日(土)午後1時30分~3時 / 田無総合福祉センター	市内在住の女性の方 / 50人 保育15人(未就学児に限る)	若い女性に増えている子宮頸がんについて医師の話 (熊谷万紀子医師(丸の内クリニック・日本産婦人科学会認定医))	当日直接会場へ 保育希望の方は往復はがきで申し込み(はがき記入例A参照) 申込期間: 7月10日(土) (消印有効)
	糖尿病講座	7月2日(金)午前10時~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	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 (保健師、管理栄養士)	前日までに電話予約
	栄養相談	7月12日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター 7月14日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター	市内在住 / 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	7月9日(金)までに電話予約 7月12日(月)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第6コース 7月16日(金)、7月31日(土) 午前9時30分~午後0時30分 / 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住者(妊婦のみの参加可) 対象出産予定日のめやす: 10月15日~12月10日 / 28組(申込み多数の場合は抽選)	1日目: 妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 妊娠中の食事の話、初めてパパ・ママになる方同士の交流 (母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装(会場での着替え可) いつも使用している歯ブラシ) 2日目: 家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など) 父親の役割、育児参加方法など (母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布))	往復はがき(はがき記入例B参照)またはEメール fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 6月13日(日)~23日(木)まで(消印有効)
		第7コース 8月20日(金)、9月4日(土) 午前9時30分~午後0時30分 / 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住者(妊婦のみの参加可) 対象出産予定日のめやす: 11月13日~1月3日 / 28組(申込み多数の場合は抽選)		往復はがき(はがき記入例B参照)またはEメール fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 7月15日(木)~25日(日)まで(消印有効)
子ども	3~4か月児健診 BCG接種と同日	7月1日(木)・15日(木)・29日(木) 受付: 午後0時10分~1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知	離乳食などの話、問診、身体計測、診察、希望者に個別相談 健診後BCG接種を行います。 図書館と共催の「絵本と子育て事業」で、絵本のプレゼントを行っています。	該当のお子さんにはおおむね生後3か月ごろに個別に通知しています。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	BCG	7月1日(木)・15日(木)・29日(木) 受付: 午後1時30分~2時30分 / すでに3~4か月健康診査を受診済みの方は、接種会場(保谷保健福祉総合センター3階)へ	生後3~6か月になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	(母子健康手帳、予診票、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴムなど) 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	7月5日(月)・26日(月) 受付: 午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(1歳3か月までの方で希望する方はお問い合わせを)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事と歯の話) 身体計測、希望の方に個別相談	対象者に個別通知。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	2歳児すくすく相談会	7月6日(火)・20日(火) 受付: 午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(2歳6か月までの方で希望する方はお問い合わせを)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事の話) 身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	7月7日(水)・14日(水)・28日(水) 受付: 午後0時10分~1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(4歳未満までの方で希望する方はお問い合わせを)	集団の話(食事と生活リズムの話) 身体計測、問診、診察(内科・歯科) 尿・視力検査、希望の方に個別相談	
	育児相談	7月21日(水)午前9時30分~11時 / 田無総合福祉センター	乳幼児と保護者	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康など) 体重・身長計測 (母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ)	当日、直接会場へ
子育て講座 育児相談と同じ会場	7月21日(水) 1回目: 午前10時10分~10時40分 2回目: 午前10時50分~11時20分 / 田無総合福祉センター	7~8か月のお子さんとその保護者 / 各回先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法など	育児相談もご利用の方は、1回目にご参加ください。	

## ガイド

### お知らせ

#### Hi b ワクチン予防接種の公費助成

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 生後2~7か月未満... 4回 生後7~12か月... 3回 1歳以上5歳未満... 1回

公費補助額 接種1回につき4,000円を限度

生活保護を受けている世帯、中国残留邦人等支援給付を受けている世帯は8,000円を限度

助成方法 市内指定医療機関にある予診票に記入し、医療機関に提出。

以外で接種した場合は、領収書の写し・母子健康手帳・印鑑・金融機関の

通帳を持参し、平成22年4月1日以降の接種日から1年以内に健康課へ。 接種前に、各医療機関に要予約。 健康課 (保) (438 - 4021)

### 「ダメ。ゼッタイ。」 ~街頭キャンペーン~

市民一人ひとりが薬物乱用問題の意識を高め、薬物を乱用しない社会環境づくりを行います。

◆FM西東京 6月19日(土)午後1時30分(出演: 東京都多摩小平保健所薬事指導係)

◆街頭キャンペーン 6月26日(土) 午後3時・田無駅 3時30分・ひばりヶ丘駅

主催 東京都薬物乱用防止推進西東京市地区協議会 (438 - 4021) 健康課 (保) (438 - 4021)

## 電話相談

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。

健康課保健係 438 - 4087

## 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
20日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 464-1511	池田クリニック 柳沢2-3-13都営柳沢2丁目アパート110号 465-3331	西東京市休日診療所 中町1-1-5 424-3331 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分前までです。
27日	田無病院 緑町3-6-1 461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1K-flat1階 425-1178	
歯科【受付時間】午前10時~午後4時			
20日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 466-5454	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16ラークヒルズ番館104 421-5490	
27日	小川歯科 南町2-2-7 461-9301	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11富士町ビル地下1階 468-2900	