



健康イキイキ!

しゅうぶん
秋分

9月23日ごろ。昼の長さと夜の長さが同じになる日です。この日を境に夜の方が長くなり、少しずつ秋が近づいていることを感じられます。



カレンダー

はがき記入例

【あて先】
〒202 - 8555
市役所健康課
「ファミリー学級」担当
返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき

『ファミリー学級』

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・病院名
病院などの母親学級受講の有無
パパの参加予定

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 電話438 - 4037					
一般	糖尿病講座	10月1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 / 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	9月29日(木)、10月13日(木) 午前9時~正午 / 田無総合福祉センター 10月18日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター	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	2日前までに電話予約 10月15日(金)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第10コース	初めて父親・母親になる市内在住者 対象出産予定日のめやす: 1月31日~3月10日 妊婦のみの参加も可 / 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向士の交流 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	往復はがき(はがき記入例参照)またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 9月18日(土)~28日(火) (消印有効)
		第11コース	初めて父親・母親になる市内在住者 対象出産予定日のめやす: 2月21日~4月5日 妊婦のみの参加も可 / 28組(申込み多数の場合は抽選)	【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(はがき記入例参照)またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 10月5日(火)~15日(金) (消印有効)
子ども	3~4か月児健康診査 BCG接種と同日	9月30日(木)、10月7日(木)・21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、希望の方に個別相談 健診後BCG接種を行います。 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行っています。	該当のお子さんには生後3か月ごろに個別に通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	BCG	9月30日(木)、10月7日(木)・21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に、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	10月4日(月)・18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ください)	集団(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	対象者に個別通知します。 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	10月12日(火)・26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ください)	集団(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	10月6日(木)・13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(4歳未満までの方で希望する方はお問い合わせください)	集団(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	10月25日(月)午前9時30分~11時 / 保谷保健福祉総合センター	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	10月25日(月) 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 / 保谷保健福祉総合センター	7~8か月のお子さんとその保護者 / 各回先着15組	歯が生えてくるころのお手入れの方法など	当日、直接育児相談受付へ 育児相談もご利用の方は、1回目の講座へ。	
からだと心の健康相談専用電話 電話438 - 4087					
からだと心の健康相談	10月14日(木)午後1時30分~3時30分 / 田無総合福祉センター	市内在住 / 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の保健師による相談	前日までに電話予約	

身につけよう 応急手当

けが人や急病人が発生したとき、その場に居合わせた人(バイスタンダー)が応急手当を速やかに行えば、救命効果の向上や治療の経過にも良い影響を与えることができます。実際の救急現場においても、バイスタンダーが応急手当を行い救急隊に引き継ぎ、尊い命が救われています。

応急手当とは?

心肺蘇生法 AEDを使って除細動 窒息の手当 止血の方法があります。これらの基本的な応急手当は消防署などで行われている講習会で身に付けることができます。

迷ったときは、「7119」救急相談センターへご相談ください

「救急車を呼んだ方がいいのかな」「病院に行った方がいいのかな」など、判断に迷ったとき、「7119」に連絡すると24時間常駐している専門家(看護師、医師)に相談できます。専門家が、緊急性があると判断した場合は救急車を出動させ、緊急性がなければ近くの医療機関を案内します。「7119」は、携帯電話からもかけられますので判断に迷った時はぜひご利用ください。



応急手当のQ&A

Q: 応急手当はなぜ必要なのですか?

A: 東京都内で救急車が到着するまでの時間は平均6~7分です。心臓停止の傷病者を3分間放置しただけで死亡率は50%になります。5分後にはさらに高率となります。人の命を救うためには、早い応急手当が必要不可欠なのです。

Q: 応急手当の目的とは、どんなことですか?

A: 応急手当の目的は「救命」「悪化防止」「苦痛の軽減」です。「救命」とは、呼吸の停止や心臓の停止などへの手当のことです。命にかかわる状況でなくても、対処の仕方によっては生命にかかわることも十分に考えられます。このような傷病者には「悪化防止」「苦痛の軽減」を目的として手当が必要です。

Q: 応急手当はどの位効果がありますか。またどこで学べますか?

A: 応急手当が行われた場合、生存率が高いことが明らかとなっています。応急手当の講習は西東京消防署で受けることができます。詳しくは西東京消防署(電話421-0119)へご連絡ください。危機管理室(保) (電話438-4010)