



# 健康イキイキ！

かんろ  
**寒露**

10月8日ごろ



## カレンダー

### はがき記入例

【あて先】  
〒202 - 8555市役所  
健康課「 」担当  
  
往復はがきは、返信用に、住所・氏名を記入。

<b>A</b> はがき 『女性の健康づくり講座』申込 住所 参加者氏名 生年月日(年齢) 日中連絡がつく電話番号 【保育希望の場合】 子どもの氏名 子どもの生年月日(年齢)	<b>B</b> はがき 『健康づくり体操リーダー養成講座』申込 氏名 生年月日(年齢) 住所 日中連絡がつく電話番号	<b>C</b> 往復はがき 『離乳食講習会』申込 希望日 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 日中連絡がつく電話番号	<b>D</b> 往復はがき 『お口の健康支援室』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 日中連絡がつく電話番号 申込理由
---	--	---	--

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 ( ☎438 - 4037 )					
一般	糖尿病講座	11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 / 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	10月13日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター	市内在住者 / 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	10月8日(金)までに電話予約
		10月18日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター			10月15日(金)までに電話予約
	女性の健康づくり講座～知っておきたい乳がん基礎知識～	10月20日(水)午後1時30分～3時 / 田無総合福祉センター	市内在住・在勤の女性 / 50人(保育つき 未就学児に限る)	乳がんの基礎知識・自己検診法について / 藤間利之先生(佐々総合病院)	10月15日(金)までに、はがき(記入例A参照)またはEメール ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込後、当日直接会場へ。保育の方のみ結果を通知。
	健康づくり体操リーダー養成講座(しゃきしゃき体操パート2)	11月2日(火)～2月8日(火)の10回コース / 保谷保健福祉総合センター	おおむね65歳未満の方で、運動する事に支障のない方 / 25人	しゃきしゃき体操パート2の実技および指導の練習	10月22日(金)(必着)までに、はがき(記入例B参照)またはEメール ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
しゃきしゃき体操講座	10月19日(火)午前9時30分～11時30分 / 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・しゃきしゃき体操実技	前日までに電話予約	
子ども	離乳食講習会	11月16日(火)午後1時15分～3時 / 田無総合福祉センター	市内在住の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	往復はがき(記入例C参照) 申込期間: 10月16日(土)～30日(土)(消印有効)
からだと心の健康相談専用電話 ( ☎438 - 4087 )					
一般	からだと心の健康相談	10月14日(水)午後1時30分～3時30分 / 田無総合福祉センター	市内在住者 / 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健康相談	前日までに電話予約
健康課事業調整係 ( ☎438 - 4021 )					
子ども	ポリオ予防接種	10月19日(火)・20日(水) 受付: 午後1時10分～1時50分 / 保谷保健福祉総合センター 10月26日(火)・27日(水) 受付: 午後1時10分～1時50分 / 田無総合福祉センター	生後3か月～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	母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 授乳は済ませてお越してください。予診票は生後3か月ごろにお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に同封。	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。

## ガイド

### お知らせ

#### 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。

☑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 )

#### お口の健康支援室

歯ブラシが上手にできない、食事を上手に食べられないなどのお子さんのお口の健康に関する相談に応じます。

☑歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養、育児相談  
☑1歳～3歳

☑往復はがき(記入例D参照)  
後日、日程をお知らせします。

健康課 ☎( ☎438 - 4037 )

#### 胸部健診

10月4日(月)～19日(火)に実施します。日程などの詳細は、市報9月15日号または『西東京市健康事業ガイド』市☑をご覧ください。

健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

### 日本脳炎定期予防接種2期

第2期(9歳以上13歳未満対象)の日本脳炎の予防接種については、これまで厚生労働省において新ワクチンの接種を中止していましたが、安全性・有効性が認められ第2期の日本脳炎新ワクチンを接種できる改正が平成22年8月27日施行されました。

❖平成17年5月30日からの勧奨中止に伴い、接種できなかった方に経過措置を設けます。

第1期(7歳半まで)に3回接種が完了していない方...9歳～13歳未満に第1期として残りの回数を6日以上の間隔をおいて接種。

第1期(7歳半まで)に全く受けていない方...9歳～13歳未満に第1期として3回接種できます。接種間隔は1回目と2回目の間は6日以上、3回目は1回目よりおおむね1年あけて接種。

予診票の交付  
母子健康手帳を持参のうえ、健康課(保谷保健福祉総合センター4階)へ。または、実施指定医療機関へ予約の際、お問い合わせください。

第1期と第2期の間の7歳半から9歳未満は公費負担はありません。  
健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

## 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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎422-6036	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。
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎461-8822	
11日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎421-6168	
歯科【受付時間】午前10時～午後4時			
3日	こうもと歯科医院 田無町4-24-14横山ビル2階 ☎462-8413	渡辺歯科医院 南町5-4-4 4向南ビル1階 ☎469-1182	
10日	ちはら歯科医院 富士町4-15-9 武蔵野ビル2階 ☎465-7883	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎462-4721	
11日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24プラザビル209 ☎423-0163	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107	

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会)	10月5日内科・12日泌尿器科・19日産婦人科・26日内科 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)	10月1日・8日・15日・22日・29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～正午・午後1時～4時 保健師が相談に応じます。	☎438-4087