



健康イキイキ!

しょう せつ
小雪

11月23日ごろ。
このころから冷え込みが激しくなり、わずかながら雪が降りをはじめるところとされています。



カレンダー

はがき記入例

往復はがきで、〒202-8555市役所健康課「ファミリー学級」担当へ郵送。

返信用には、住所・氏名を記入。

『ファミリー学級』申込み
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(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 (☎438 - 4037)					
栄養相談	11月24日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター	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	11月19日(金)までに電話予約。	
	12月13日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター			12月10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13コース 1月11日(火)、22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の方 対象出産予定日のめやす: (第13コース)4月6日~5月25日 (第14コース)4月21日~6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)	【1日目】妊娠中の生活と健康、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、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、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(消印有効): (第13コース)12月1日(水)~10日(金) (第14コース)12月12日(日)~22日(水)	
	第14コース 1月21日(金)、2月5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				
3~4か月児健診 BCG接種と同日	11月18日(水)・25日(水) 12月2日(水)・16日(水) 健診受付:午後0時10分~1時10分 BCG受付:午後1時30分~2時30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 絵本のプレゼントも行っています。 健診後BCG接種を行います。	該当のお子さんにはおおむね生後3か月ごろに個別にお知らせをお送りしています。 転入などの方はご連絡ください。	
		生後3~6か月になる前日までで、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。		
BCG					
子ども 1歳児お誕生相談会	12月6日(月)・20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か月まで希望する方はお問い合わせを)	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。	
	12月14日(火)・21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か月まで希望する方はお問い合わせを)	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		
	12月15日(水)・22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歳未満で希望する方はお問い合わせを)	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		
	12月13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。
	12月13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15組(先着順)	「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		当日、直接育児相談受付へ。 育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。
育児相談					
子育て講座					
からだと心の健康相談専用電話 (☎438 - 4087)					
からだと心の健康相談	12月6日(月)午後1時30分~3時30分 / 田無総合福祉センター	市民 / 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	12月3日(金)までに電話予約。	

ガイド

お知らせ

国民健康保険加入の方へ 骨密度・血管年齢等測定会

時11月29日(月)~12月1日(水)午前10時~午後3時(正午~午後1時を除く)

場田無庁舎ロビー

定各日60人(申込順)

内骨密度・血管年齢・体脂肪・血圧の測定、測定による相談など

用各日とも午前9時45分から整理券を配布。

検査は素足で測定します。ストッキングはご遠慮ください。

保険年金課 ☎(☎460 - 9821)

地域活動栄養士会

時月3回程度 午前10時~正午

場田無総合福祉センター

対市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を持つ60歳くらいまでの方、地域の健康づくりに関心のある方

内男性料理グループの講師、定例会、研修会など

用随時、電話受付。

健康課 ☎(☎438 - 4037)

Hi bワクチン予防接種の 公費助成

公費補助額

接種1回につき4,000円を限度。

生活保護受給世帯、中国残留邦人などの円滑な帰国の推進および永住帰国後の自立支援給付を受けている世帯は8,000円を限度。

接種対象者

市内に住居登録、または外国人登録をしているお子さん

接種対象年齢・接種回数

2か月~7か月未満 4回

7か月~12か月 3回

1歳以上5歳未満 1回

助成方法

市内指定医療機関にある予診票に記入し、提出。

以外などで接種した場合は、接種日から1年以内に、領収書・母子健康手帳・印鑑・金融機関の通帳を持参し、健康課へ。

接種前に、各医療機関に予約。

注意 4月1日以前の接種は対象外となりますのでご了承ください。

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
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	コンタニクリニック 田無町3-9-6 富士パーム102 ☎469-3677	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331
23日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎421-5253	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。
28日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	野田医院 向台町3-6-10 ☎467-1810	

歯科【受付時間】午前10時~午後4時

21日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎461-8672	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎423-4182
23日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎421-1868	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎464-4008
28日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎461-8711	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎467-3415

電話相談

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。	健康課保健係 ☎438-4087
母と子の健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時~10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時~午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内サービス (ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03-5272-0303