



# 健康イキイキ!

たいせつ  
**大雪**

12月7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

返信用には、住所・  
氏名を記入。

☒往復はがき

『男性の基本料理教室』  
住所  
氏名  
生年月日(年齢)  
日中連絡がつく電話番号

☒往復はがき

『女性の元気応援講座・美しくなるための骨(コツ)!』  
住所  
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(ふりがな)  
子どもの生年月日(年齢)

☒往復はがき

『離乳食講習会』  
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

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 )				
糖尿病講座	12月3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	12月13日(月)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	12月10日(金)までに電話予約
	12月15日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター			12月13日(月)までに電話予約
一般 男性の基本料理教室	1月25日(火)、2月1日(火)・8日(火) 午前10時~午後1時 / 田無総合福祉センター	料理未経験者の男性で3日間参加できる方 / 20人(抽選)	野菜の切り方、だしのとり方、栄養バランスのとり方など、健康でおいしい料理を作るための基本を実習します。	往復はがき(はがき記入例☒参照)またはEメール。 申込期限:12月15日(水)(消印有効) ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
女性の元気!応援講座「美しくなるための骨(コツ)」	1月19日(水)午前9時30分~正午 / 田無総合福祉センター	39歳以下の女性 / 25人(申込多数の場合は抽選) 保育付・未就学児のみ	骨密度を高めるためのコツ、栄養・運動・歯科の話や実技	往復はがき(はがき記入例☒参照)またはEメール。 申込期限:1月7日(金)(消印有効) ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
しゃきしゃき体操講座	12月21日(火)午前9時30分~11時30分 / 田無総合福祉センター	市民・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	1月19日(水)午後1時15分~3時 / 田無総合福祉センター	市内にお住まいの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(はがき記入例☒参照) 申込期間:12月19日(水)~1月4日(火)(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	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
健康課事業調整係 ( ☎438 - 4021 )				
子ども ポリオ予防接種	12月7日(火)・8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 12月9日(木)・10日(金) 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 授乳は自宅まで済ませてからお越しください。 予診票は生後3か月ごろに郵送している「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に入っています。	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。
教育支援課教育相談係 ( ☎425 - 4972 )				
子ども 言語訓練・相談	12月13日(月)午後1時30分 / 教育相談センター(保谷庁舎4階)	5歳~12歳くらい / 12人(申込順)	子どもの発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方(1人15分程度)。 指導:長濱ヒサ先生(言語訓練士)	12月9日(木)までに電話で教育支援課へ

## ガイド

### お知らせ

#### もうお済みですか? 「女性特有のがん検診」

対象の方へお送りしたがん検診の無料クーポン券の検診期間が残り少なくなってきました。まだ検診を受けていない方は、忘れずに受診してください。

☒子宮頸がん検診...昨年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方  
乳がん検診...昨年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方  
検診期間

子宮頸がん検診...2月28日(月)まで  
乳がん検診...3月31日(木)まで

なお、クーポン券が届いていない方は下記へご連絡ください。

健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

#### 健康づくり・リハビリ教室

☒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る40~64歳の方で、改善に向け意欲のある方  
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

☒心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練など

☒週2回【月・水曜日】(6か月間)

☒保谷保健福祉総合センター

☒随時

詳細はお問い合わせください。  
健康課 ☎( ☎438 - 4037 )

#### 1歳6か月児医科・歯科健康診査

☒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。

医科 問診、身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科 歯科健診、歯みがき相談  
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 )

#### 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。

☒母と子の保健ファイル(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 )

#### 日本脳炎定期予防接種2期の接種が可能となりました

第2期(9歳以上13歳未満対象)の日本脳炎の予防接種は、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、8月27日施行で第2期に日本脳炎新ワクチンを接種できる改正がありました。

<平成17年5月30日からの勸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日以上の間隔において接種できます。

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年あけ接種。

予診票の交付  
健康課(保谷保健福祉総合センター4階)へ母子手帳を持参のうえ、

交付、または日本脳炎実施指定医療機関に置いてあります。予約の際、医療機関にお尋ねください。

注意 第1期と第2期の間7歳半~9歳未満は公費負担がありません。ご注意ください。

健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

#### 大気汚染医療費助成

東京都では一定要件を満たす下記の方に医療費助成を実施しています。

全年齢の方...気管支ぜん息  
18歳未満の方...ぜん息慢性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫  
健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

#### 献血のご協力をお願いします!

~西東京市献血推進協議会~

☒12月3日(金)午前10時~11時30分

午後1時~4時

☒保谷庁舎正面玄関前

☒16歳~64歳(60歳~64歳までに献血の協力実績がある方は69歳まで献血ができます)

健康課 ☎( ☎438 - 4021 )

