



健康イキイキ!

はつ はる
初春

カレンダー



はがき記入例

【あて先】
〒202 - 8555市役所
健康課「離乳食講習会」
または「お口の健康支
援室」担当へ
返信用には、住所・
氏名を記入。

Ⅰ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)
生年月日
日中連絡のつく電話番号

Ⅱ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
日中連絡のつく電話番号
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				
糖尿病講座	1月7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
しゃきしゃき体操講座	1月18日(火)午前9時30分~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市民・立位のとれる方 / 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
一般 胸部健診	1月17日(月)午前9時30分~11時、午後 1時30分~3時 / 保谷保健福祉総合センター	平成23年3月31日時点で40歳以上 の方(今年度に胸部健診を受けた方は 対象外)	胸部レントゲン間接撮影 (必要な方に喀痰検査)	申込不要、実施日の受付時間 内に直接会場へ。
	1月18日(火)午前9時30分~11時、午後 1時30分~3時 / 田無総合福祉センター			
栄養相談	1月12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	1月7日(金)までに電話予約
	1月17日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター			1月14日(金)までに電話予約
子ども 離乳食講習会	2月15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Ⅰ参照) 申込期間: 1月15日(土)~29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	1月18日(火)午後1時30分~3時30分 / 保谷保健福祉総合センター	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	前日までに電話予約

ガイド

お知らせ

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[※]
時週2回(月・水曜日)・6か月間
場保谷保健福祉総合センター
☑随時、詳細はお問合せください。
健康課 保(☎438 - 4037)

1歳6か月児医科・歯科健康診査

対象者(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 保(☎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Ⅱ参照)
後日、日程をお知らせします(日程
の都合がつかない場合はご連絡くだ
さい)
健康課 保(☎438 - 4037)

健康診査・予防接種・子宮がん 検診実施機関の変更

12月末で小野医院(田無町1-5
-5)が閉院しました。
インフルエンザ予防接種、肺炎球
菌予防接種、特定健康診査、子宮が
ん検診、1歳6か月児健康診査は、
ほかの受託医療機関をご利用くださ
い。
健康課 保(☎438 - 4021)

「はたちの献血」キャンペーン

~血液を確保するために~

~西東京市献血推進協議会~

新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に、広く市民の皆さんにか
けがえのない生命を守る血液の必要性を知ってもらうため、「はたちの献
血」キャンペーンを実施します。

市内で下記のとおり献血を行いますので、
市民の皆さん、特に若い方々のご協力をお願
いします。

時 1月2日(日)午前9時30分~11時30分、
午後1時~3時30分

場 伏見管理サービス駐車場
(東伏見稲荷神社西側)

健康課 保(☎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	
1日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎461-4944	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。	
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	増田医院 東町5-1-11 ☎422-6036		
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎465-8774		
9日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎450-5100		
10日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11アビル1階 ☎466-5105		
歯科【受付時間】午前10時~午後4時				
1日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎438-3055	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎464-4008		保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎423-4182
2日	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎465-8841	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎461-8711		松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎467-9339
3日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ番館104 ☎421-5490	ニヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎465-8666		畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎423-8249
9日	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎468-7648	田中歯科医院 保谷町3-10-12 サンユーハイツ2階 ☎463-5651		
10日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎423-2526	松田デンタルクリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎465-6480		

電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	1月11日整形外科・18日内科・25日皮膚科 いずれも火曜日 午後1時30分~2時30分 専門の医師が相談に応じます。	☎438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	1月7日・14日・21日・28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