



健康イキイキ！

だい かん
大 寒

1月20日ごろ。
寒さが最も厳しくなるころです。



カレンダー

はがき記入例

〒202 - 8555
市役所健康課
「糖尿病講演会」または
「ファミリー学級」担当

返信用には、住所・氏名を記入。

A 郵便はがき

「糖尿病講演会」

氏名(ふりがな)
住所
電話番号
生年月日

B 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
(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 ）					
一般	専門医による糖尿病講演会～血糖コントロールで健康生活～	2月24日(木)午後 1 時30分～ 3 時30分 ／ 田無総合福祉センター	市内在住および市内在勤 ／ 50人	糖尿病の病態や予防について、医師、管理栄養士による話 ☎吉武紀子先生（西東京中央総合病院）	2月18日(金)までに、郵便はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール ✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	糖尿病講座	2月 4 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
	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除く）	胸部レントゲン間接撮影（必要な方に喀痰検査）	申し込み不要 直接、実施日の受付時間内に会場にお越しください。
		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26日(木)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24日(月)までに電話予約
		2月14日(月)午後 1 時～ 4 時 ／ 保谷保健福祉総合センター			2月10日(木)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第15 コース 2月18日(金)・26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者 対象出産予定日のめやす： 5 月26 日～ 7 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（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（記入例 [㊦] 参照）またはEメール ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間： 1 月15日(土)～25日(火)(消印有効)
		第16 コース 3月 1 日(火)・12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者 対象出産予定日のめやす： 6 月 6 日～ 7 月20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 回目目に配布)	往復はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間： 1 月24日(月)～ 2 月 5 日(土)（消印有効）
子ども	3～4か月児健診 B C G 接種と同日	1月20日(木)・27日(木)、2月 3 日(木)・17日(木) 健診受付：午後 0 時10分～ 1 時10分 B C G 受付：午後 1 時30分～ 2 時30分 ／ 保谷保健福祉総合センター すでに 3～4 か月健診をお済みの方は直接 B C G 会場（ 3 階 ）へ	個別に通知	離乳食などのお話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 絵本のプレゼントを行っています。 健診後 B C G 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。
	B C G		生後 3～6 か月になる前日まで、まだ B C G 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	2月 7 日(月)・21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され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。
	2歳児 すくすく相談会	2月 8 日(火)・22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され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	
	3歳児健康診査	2月 2 日(木)・ 9 日(木)・23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され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	
	育児相談	2月28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	2月28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。
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	2月16日(木)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	前日までに電話予約
教育支援課教育相談係（ ☎425 - 4972 ）					
子ども	言語訓練・相談	1月25日(火)午後 1 時30分から ／ 教育相談センター（保谷庁舎 4 階）	5 歳～12歳程度／ 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）	1月24日(月)までに電話で教育支援課へ



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、お問い合わせを)				歯 科		
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	受付 時間	午前10時 ~ 午後 4 時	
16日	保谷厚生病院 栄町 1 - 17 - 18 ☎424 - 6640	武蔵野ファミリー クリニック 新町 1 - 2 - 20 ☎453 - 8500	休日診療所 中町 1 - 1 - 5 ☎424 - 3331	16日	遠藤歯科医院 田無町 2 - 21 - 4 ☎461 - 1100	ねま歯科医院 泉町 1 - 11 - 14 上宿ビル 1 階 ☎462 - 4118
23日	西東京中央総合 病院 芝久保町 2 - 4 - 19 ☎464 - 1511	田村医院 田無町 7 - 3 - 17 ☎461 - 8441	上記診療所では、 歯科診療は行って いません。	23日	三浦歯科医院 ひばりが丘北 4 - 5 - 17 ☎422 - 1870	はせがわ歯科クリニック 田無町 3 - 1 - 13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎450 - 5800
30日	田無病院 緑町 3 - 6 - 1 ☎461 - 2682	コンタニクリニック 田無町 3 - 9 - 6 富士バーム102 ☎469 - 3677	受付時間は、各 診療終了時間の30 分前までです。	30日	おばら歯科医院 西原町 5 - 3 - 1 レアール田無105 ☎451 - 6480	竹中歯科医院 南町 3 - 1 - 2 ☎461 - 0519



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	東京都 ☎03 - 5285 - 8898 または #8000
	土・日曜日、祝日、年末年始 午前 9 時～午後 5 時	
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
救急相談センター	毎日24時間 救急車をよんだらいいかわ 迷ったらご相談ください。	東京消防庁 ☎042 - 521 - 2323 または #7119