



# 健康イキイキ!

啓 蟄

3月6日ころ。  
啓蟄とは、土の中にもぐっていた虫が、穴から這い出て動き出すころのことです。



## はがき記入例

【あて先】  
〒202 - 8555  
市役所健康課  
「離乳食講習会」担当

返信用には、住所・氏名を記入。

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

## カレンダー

事業名	日時/場所	対象/定員	内容 <sup>※</sup>	申し込み方法 <sup>※</sup>	
健康課保健係 ☎438 - 4037					
一般	糖尿病講座	3月4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
	栄養相談	3月14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	3月11日(金)までに電話予約
		3月23日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター			3月18日(金)までに電話予約
しゃきしゃき体操講座	3月15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	4月19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(記入例参照) 申込期間: 3月19日(土)~4月2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	3月9日(水)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

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  
対 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  
申 随時・詳細はお問い合わせください。  
参加にあたっては主治医の意見書が必要となります。

#### 母子手帳の交付

交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)、子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)各出張所

健康課 保(☎438 - 4037)

#### 赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

申 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)を郵送または電話で申し込み。

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)に個別通知します。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)

## 市のがん検診で精密検査が必要と判断された方へ

### ◆精密検査を受診されましたか?

がん検診は、あくまでもがんを見つけるためのスクリーニング検査です。精密検査がまだの方は速やかに受診してください。

がんでない方でも精密検査が必要と判断される場合が少なからずあります。ただし、がんが発見される方がいることも事実です。

スクリーニング検査とは、どこか異常がないかどうかを「ふるい分け」検査のことをいいます。

### ◆がん検診は1回受けただけでは本来の効果がありません。

「精密検査が必要」と判断された方が早期の治療につながることはもちろんのこと、「異常なし」と判定された方は、引き続き必要な間隔で継続して受けていくことが大切です。

### ◆今回、胃がん検診および乳がん検診で精密検査の対象となった方へ

「精密検査結果連絡のご依頼」をお送りします。受診されていない方は精密検査を受けて、がん検診を健康にお役立てください。

また、がん検診の精度を高めるために、精密検査の結果について、市への報告にご協力ください。

市HPでは精密検査のことについて情報提供しています。

健康課 保(☎438 - 4037)



## 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
6日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎461-3209	休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 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。
13日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無式番館104 ☎450-6731	
歯 科【受付時間】午前10時~午後4時			
6日	平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎463-2302	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107	
13日	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎463-7785	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎468-8849	

## 電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分~2時30分 3月1日内科・8日整形外科・15日眼科・22日内科・29日外科 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)	3月4日・11日・18日・25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

## 第3回 こころの健康まつり

~まつりだ! みんなで楽しもう~

3月5日(土)午前11時~午後4時30分 アスタ2階センターコート

◆講演 「こころの健康~あなたの好きな色は?~」

時 午後1時~1時30分  
講 井口藤子氏(臨床心理士・武蔵野大学非常勤講師・セリエ新宿クリニック)

◆講演 「今だからこそ聞いてみたい! 精神科医に聞いてみたい!」

時 午後3時~4時  
講 磯村大さん(金杉クリニック副院長)

◆施設団体によるコンサート

時 午後0時20分~ : ハーモニー  
1時45分~ : コットンフラワーズ  
午後4時~ : ミュージックフレンズ  
そのほか、市内の施設紹介、作品展示と販売<sup>※</sup>

申 当日直接会場へ  
主催 支援センター ハーモニー

後援 多摩小平保健所、多摩総合精神保健福祉センター、西東京市社会福祉協議会

協力 西東京市精神保健福祉連絡会

支 援 セ ン タ ー ハ ー モ ニ ー  
(☎451-6566)

障 害 福 祉 課 保(☎438-4033)



### ◆西東京市健康事業ガイド(平成23年度版)の配布

平成23年度に市が行う健康保健事業のご案内(検診申込書付)を、市報4月1日号と同時に配布します。1年間身近なところに置いて、ご活用ください。  
健康課 保(☎438-4037)