



健康イキイキ！

カレンダー



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555
市役所健康課
「〇〇」担当へ

※返信用には、住所・氏名を記入。

はがき
「しゃきしゃき体操リーダー養成講座」申し込み
①氏名
②生年月日（年齢）
③住所
④日中連絡のつく電話番号

往復はがき
「離乳食講習会」申し込み
①希望日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名（ふりがな）
⑤子どもの生年月日
⑥日中連絡のつく電話番号

	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 ☎042-438-4037					
一般	しゃきしゃき体操リーダー養成講座（しゃきしゃき体操パート2）	11月10日（木）～平成24年2月2日（木） 午前10時～11時30分（全11回コース） ／田無総合福祉センター	市内在住・在勤のおおむね65歳までの方・運動する事に支障のない方／20人（申込多数の場合、抽選）	しゃきしゃき体操パート2の運動普及員としての基礎的な知識の習得および実技	はがき（記入例A参照）またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：10月31日（月）
	男の体操教室	10月21日（金）午後1時30分～2時30分 ／田無総合福祉センター	市内在住・在勤の男性	ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2実技／特飲み物・タオル	申込不要。当日直接会場へ
	西東京しゃきしゃき体操パート2講座	10月28日（金）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・しゃきしゃき体操パート2実技／特飲み物・タオル	前日までに電話予約
	糖尿病講座	10月7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／講保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	10月17日（月）午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター 10月26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	10月14日（金）までに電話予約 10月24日（月）までに電話予約
子ども	離乳食講習会	11月15日（火）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、デモンストラーション、試食、歯科の話	往復はがき（記入例B参照） 申込期間：10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 ☎042-438-4087					
一般	からだと心の健康相談	10月17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	前日までに電話予約
◆健康課事業調整係 ☎042-438-4021					
子ども	ポリオ予防接種	10月19日（水） 受付：午前9時30分～11時30分 ／保谷保健福祉総合センター 10月25日（火） 受付：午前9時30分～11時30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	持母子健康手帳、予診票 ※授乳はご自宅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。

10月は乳がん月間

乳がん検診・子宮がん検診申し込み受付中！※詳細は市報9月15日号をご覧ください。

～ピンクリボンキャンペーン～

時・場10月7日（金）午後3時～4時・西武新宿線田無駅前
10月12日（水）午後3時～4時・西武池袋線ひばりヶ丘駅前
※乳がん自己検診に関するパンフレットやキャンペーングッズをお配りします。
※乳がん検診などの申し込みを受け付けします！
※乳がん講演会の申し込みを受け付けします！
※乳がん自己検診の方法を模型にて実演！
※乳がんに関する質問にもお答えします。

◆乳がん予防のための講演会

時10月31日（月）午後1時30分～3時
場田無総合福祉センター
内乳がんの基礎知識、自己検診法
講藤間利之先生（佐々総合病院）
申はがきまたはEメールに、氏名・生年月日・電話番号・住所を明記し、〒202-8555市役所健康課へ。
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

◆出前講座
「乳がん自己検診法」
ご相談ください。

◆健康課 保（☎042-438-4037）

65歳以上季節性インフルエンザ予防接種

□実施期間 10月1日（土）～平成24年1月31日（火）
対①接種時に満65歳以上の市民の方
②接種時に満60歳～64歳までの市民の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方
□接種費用 2,200円
□接種回数 期間中1回

場市内指定医療機関
◆市内指定医療機関で接種する方は予約の有無を確認し、健康保険証を持参のうえ直接お出かけください。市外での接種を希望される方はお問い合わせください（詳細は、本号市報と同時配布の「高齢者の方へお知らせです。平成23年度季節性インフルエンザ予防接種」をご覧ください）。
◆健康課 保（☎042-438-4021）

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医 科(受診の際は、小児科など診療科目を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
2 日	田無病院 緑町 3 - 6 - 1 ☎042-461-2682	石川クリニック 保谷町 2 - 6 - 1 ☎042-464-1550	休日診療所 中町 1 - 1 - 5 ☎042-424-3331 ※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。
9 日	佐々総合病院 田無町 4 - 24 - 15 ☎042-461-1535	池田クリニック 柳沢 2 - 3 - 13 都営柳 沢 2 丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
10日	保谷厚生病院 柴町 1 - 17 - 18 ☎042-424-6640	畑中医院 南町 3 - 22 - 8 ☎042-461-3209	
歯 科【受付時間】午前10時～午後 4 時（受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください）			
2 日	いのうえ歯科クリニック 下保谷 4 - 14 - 1 2 階 ☎042-423-7660		本町歯科 田無町 2 - 9 - 6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
9 日	大槻歯科医院 北町 1 - 4 - 2 ☎042-422-6488		野口歯科医院 西原町 4 - 3 - 49 ☎042-467-3955
10日	富士町歯科クリニック 富士町 4 - 18 - 11 富士町ビル地下 1 階 ☎042-468-2900		松田デンタルクリニック 田無町 4 - 4 - 15 宮田ビル 2 階 ☎042-465-6480

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 10月4日神経内科、11日消化器内科、18日産婦人科、25日眼科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談（西東京市歯科医師会）	10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	☎042-466-2033

お知らせ

■お口の健康支援室

歯ブラシが上手にできない、歯医者さんで口が開けられなくて診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられないなどのお子さんを対象とした、お口の健康に関する相談室です。
内歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養・育児相談
対1歳～3歳までの方
申往復はがきに、住所・子どもと保護者の氏名・子どもの生年月日・電話番号・申込理由を明記し、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」担当へ。後日、日程をお知らせします。
◆健康課 保（☎042-438-4037）

■5歳児歯科健康診査はお済みですか

5歳児歯科健康診査の健診期間は10月31日（月）までです。
まだ健診を受けていないお子さんにはできるだけ早く受診してください。
転入などで通知の届かない方はご連絡ください。
対平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
□健診期間 10月31日（月）まで
□健診場所 実施指定歯科医療機関
◆健康課 保（☎042-438-4037）