



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「 」担当

返信用には、住所・
氏名を記入。

はがき

『禁煙道場』申し込み
住所
参加者氏名
生年月日(年齢)
日中連絡がつく電話番号

往復はがき

『離乳食講習会』申し込み
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 ☎042-438-4037 | | | | |
| 禁煙道場～新たな年に心機一転!～ | 2月5日(日)・19日(日)午前9時30分～正午 / 保谷保健福祉総合センター | 喫煙者で禁煙を考えている方および喫煙者の家族/20人(申込順) | 禁煙成功の秘訣について/講三輪隆子医師(みわ内科クリニック) 西田公昭先生(立正大学) 歯科衛生士 | はがき(記入例参照)またはEメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 1月27日(金)(消印有効) |
| 糖尿病講座 | 1月13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/講保健師、管理栄養士 | 前日までに電話予約 |
| 西東京しゃきしゃき体操パート2講座 | 1月27日(金)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/持飲み物・タオル | 前日までに電話予約 |
| 男の体操教室 | 1月20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・在勤の男性の方 | ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2実技/持飲み物・タオル | 予約不要。当日、直接会場へ。 |
| 栄養相談 | 1月11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6日(金)までに電話予約 |
| | 1月16日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター | | | 1月13日(金)までに電話予約 |
| 子ども 離乳食講習会 | 2月7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、デモンストラーション、試食、歯科の話 | 往復はがき(記入例参照) 申込期間: 1月7日(土)～21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 | 1月13日(金)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 |
| 教育支援課教育相談係 ☎042-425-4972 | | | | |
| 子ども 言語訓練・相談 | 1月23日(月)午後1時30分～5時 / 教育支援課(保谷庁舎4階) | 5～12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」に心配をもつ方(1人15分程度) 指導: 長濱ヒサ先生(言語訓練士) | 1月20日(金)までに電話予約 |

胸部健診(結核・肺がん検診)《申し込み不要》

内胸部レントゲン間接撮影、必要な方に喀痰細胞診検査
☑平成24年3月31日時点で40歳以上の方
(平成23年度にすでに胸部健診を受けた方は除く)
受診方法 当日直接会場へお越しください。

| 実施日 | 会場 | 受付時間 |
|----------|--------------|---------------------------|
| 1月16日(月) | 田無総合福祉センター | 午前9時30分～11時 午後1時30分～3時 |
| 1月17日(火) | 保谷保健福祉総合センター | |

健康課(保)(☎042-438-4037)

「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。
市内で右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。
健康課(保)(☎042-438-4021)

☎1月2日(月)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)



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) | 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 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | 中山皮膚科医院 泉町4-4-21 ☎042-422-1223 | 休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 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。 | |
| 2日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-19 ☎042-424-5678 | | |
| 3日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | 藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168 | | |
| 8日 | 西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 | 藤沼内科クリニック 富士町4-18-11フジビル1階 ☎042-466-5105 | | |
| 9日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521 | | |
| 15日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | 武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎042-453-8500 | | |
| 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) | | | | |
| 1日 | 遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100 | 佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648 | | 竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519 |
| 2日 | 天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672 | 神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234 | | ねま歯科医院 泉町1-11-14上宿ビル1階 ☎042-462-4118 |
| 3日 | 平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211 | 三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870 | | しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107 |
| 8日 | おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480 | ニヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666 | | |
| 9日 | 畑中歯科医院 東町5-9-33サマー本多A号 ☎042-423-8249 | 松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339 | | |
| 15日 | 川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ壱番館104 ☎042-421-5490 | 南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎042-467-5122 | | |

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 1月10日泌尿器科、17日整形外科、 24日呼吸器内科、31日皮膚科 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) | 1月6日・13日・20日・27日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分 | ☎042-466-2033 |
| 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。 | 健康課保健係 ☎042-438-4087 |