

# 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  
 内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<sup>など</sup>  
 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のほかのサービスの対象とならない方  
 詳細は下記へ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。  
 ◆健康課 保(☎042-438-4037)

## 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。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 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(☎042-438-4037)



## 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～

時2月14日(火)午後1時30分～3時30分  
 場田無総合福祉センター  
 内糖尿病の病態や、予防について医師、管理栄養士による分かりやすいお話  
 対・市内在住・在勤の方・50人  
 講吉武紀子医師(西東京中央総合病院)・管理栄養士  
 申込はがきまたはEメールで、①住所 ②参加者氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号を明記のうえ、2月10日(金)までに、〒202-8555市役所健康課「糖尿病講演会」担当へ郵送。  
 ※当日、直接会場へお越しください(申し込み多数の場合のみ連絡)。  
 ◆健康課 保(☎042-438-4037・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)

# 予防接種を受けましょう

予防接種対象ワクチン	対象者・接種回数・接種時期	予診票の送付日
BCG	生後6か月になる前日までに1回	おおむね生後3か月になった月末(冊子で送付)
ポリオ	生後3か月～7歳6か月になる前日までに2回	
三種混合第1期	生後3か月～7歳6か月になるまでの間に追加も含め4回	
麻しん風しん混合第1期	満1歳～2歳の前日までに1回	
麻しん風しん混合第2期	小学校就学前の1年間に1回(小学1年生になる前年の4月1日～翌年3月31日までの1年間)	平成23年4月1日
麻しん風しん混合第3期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方(平成23年4月1日～平成24年3月31日までに1回)	
麻しん風しん混合第4期	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方(平成23年4月1日～平成24年3月31日までに1回)	
二種混合第2期	満11歳～13歳の誕生日の前々日までに1回	満11歳になった月末
※日本脳炎第1期	生後6か月～7歳6か月の前日までに追加も含め3回(標準的な接種は3歳から)	満3歳になった月末
※日本脳炎第2期	9歳～13歳の誕生日の前々日までに1回	現在個別通知はしていません

※日本脳炎第1期については、昨年度すでに3歳を超えている方、また第2期の該当の方は予診票の送付はしていません。保護者の方が接種を希望される場合は母子健康手帳を持って健康課にお越しいただくか、市内医療機関にある予診票をお使いください。その際には直接市内医療機関へ予約の際お問い合わせください。  
 ※予診票送付の対象時期後に転入された方、または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って健康課にお越しください。  
 ◆健康課 保(☎042-438-4021)

## 高齢者のための「棒体操教室」 ～棒を使って楽しく有酸素運動をしましょう～

時2月9日(木)・16日(木)・23日(木)各回とも午後1時30分～3時  
 場田無総合福祉センター3階  
 対市内在住の60歳以上で、3日間とも参加できる方  
 定30人(申込多数の場合は抽選)  
 講岡部智美<sup>おがべさとみ</sup>さん(スポーツインストラクター)  
 申込はがきに、①教室名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号を明記し、1月20日(金)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「棒体操教室」担当へ郵送。  
 ※抽選結果は、返信はがきでお知らせします。  
 □協力 高齢者クラブ連合会女性部  
 場西東京市社会福祉協議会(☎042-438-3773)  
 ◆高齢者支援課 保(☎042-438-4028)



## 水中らくらく運動講座

水中で浮力を利用したトレーニングを行います。安全に有酸素運動や筋力強化を行うことができます。ぜひご参加ください。  
 時2月10日(金)～3月2日(金)(毎週金曜日・全4回)午後2時～3時  
 場ルネサンスひばりヶ丘(ひばりが丘北2-8-23)  
 内プールに入って水中運動(ウォーキングや筋力トレーニング)  
 対①要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方  
 ②心筋梗塞、脳卒中を最近6か月以内に発症していない方  
 ③狭心症・心不全・重症不整脈のない方  
 定・¥20人・1回150円  
 申込はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月23日(月)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」担当へ郵送。  
 ※応募者多数の場合、抽選。  
 ◆高齢者支援課 保(☎042-438-4029)



## みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。  
 ※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。