



# 健康ひろば



市の木(はなみずき)

### 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」申込み

- ①子どもと保護者の氏名(フリガナ)
- ②子どもの生年月日
- ③住所
- ④日中連絡がつく電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
ボディケア講座～膝痛予防～ 【理学療法士による自宅でできる体操など】	5月16日(水)午後3時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市民/15人(申込順)	5月15日(火)までに電話予約
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	5月18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)	5月17日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	5月16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)	5月14日(月)までに電話予約
	5月14日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター		5月11日(金)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	5月25日(金)午前10時～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	5月24日(木)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	6月20日(水)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カ月のお子さんの保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例参照) 申込期間:5月13日(日)～27日(日)(消印有効)

### おたふくかぜ・水ぼうそう ワクチン予防接種の一部助成を開始

おたふくかぜは、主に耳下腺の腫れをおこし、無菌性髄膜炎、難聴合併症の恐れがあります。また、水痘(水ぼうそう)は、特徴的な発疹が主症状で、伝染力がかなり強く、脳炎などを合併することもあります。

この予防接種は、法定の予防接種と異なり、保護者の方が接種を判断する任意の予防接種となります。

□ **自己負担金** おたふくかぜ3,000円、水ぼうそう4,000円。

医療機関にご予約の上、母子健康手帳を持参ください(生活保護受給世帯の方は受給証明書、中国残留邦人等支援世帯の方は本人確認の写しを提出すれば無料)。

□ **対象年齢** 1～4歳(平成25年度以降は1歳児のみとなります)。2ワクチンの同時接種もできます。

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

### 妊婦健康診断(超音波検査) 年齢制限の撤廃について

これまで35歳以上の方に行っていた超音波検査ですが、今後は全ての方が検査を受けられます。出産予定日が4月以降の方には、個別に受診票をお送りします。

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

### 母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。

□ **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  
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

## 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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331
4日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	※上記診療所では、 歯科診療は行っていません。
6日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	※受付時間は、各診療 終了時間の30分前 までです。
13日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6野口ビル1階 ☎042-451-5072	
歯科(受診の際は、お問い合わせのうえ、お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
3日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618	
4日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2コーラルタウン1階 ☎042-462-6162	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	
5日	こうもと歯科医院 田無町4-24-14横山ビル2階 ☎042-462-8413	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182	
6日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1並木ビル2階 ☎042-421-6480	渡辺歯科医院 南町5-4-4向南ビル1階 ☎042-469-1182	
13日	ねま歯科医院 泉町1-11-14上宿ビル1階 ☎042-462-4118	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	

## 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 5月8日精神科、15日循環器内科、22日産婦人科、29日耳鼻咽喉科 ※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)	5月11日・18日・25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

## しゃきしゃき笑顔で健康 西東京市健康都市宣言

一人ひとりが輝き、互いに支え合うまちの実現のために、市では健康都市を宣言しました。



皆さんの健康を支える支えるため、  
市は保健・医療・福祉・教育の連携を進めていきます



豊かなみどりや安心して外出できる環境づくりに勤めます

毎月、各課から健康に関する取り組みを紹介していきます。

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)