



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555  
市役所健康課  
「各担当」宛て  
※返信用には、  
住所・氏名を記入

**A はがき**  
「喉頭がん・禁煙講演会」または  
「しゃきしゃき体操リーダー  
養成講座」申し込み  
①氏名(ふりがな)  
②住所  
③電話番号  
④生年月日  
⑤年齢

**B 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>◆健康課保健係 電話 042-438-4037</b>			
喉頭がん・禁煙講演会「大切な家族をたばこの害から守るために」 【講師】岸保鉄也医師(がんぼクリニック)、三輪隆子医師(三輪内科クリニック)	7月29日(日)午後1時30分～3時 ／きらっと2階	市内在住・在勤者/100人(申込順)	はがき(記入例A参照)またはEメール <a href="mailto:seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp">seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp</a> 申込期限:7月20日(金)
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	7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)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月9日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター 7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)	7月6日(金)までに電話予約 7月9日(月)までに電話予約
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の運動普及員としての基礎的な知識の習得および実技】	7月26日(木)～10月18日(木) 午前10時～正午(全11回・木曜日) ／保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤のおおむね65歳までで、運動することに支障のない方/20人(申込多数の場合抽選)	はがき(記入例A参照)またはEメール <a href="mailto:seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp">seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp</a> 申込期限:7月17日(火)
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	7月18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)	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	7月27日(金)午前10時～11時30分 ／田無総合福祉センター	市民・立位で体操ができる方/20人	前日までに電話予約
<b>◆からだと心の健康相談専用電話 電話 042-438-4087</b>			
からだと心の健康相談 【保健師による相談】	7月20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)	7月18日(水)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>◆健康課保健係 電話 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】	8月22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B参照) 申込期間:7月20日(金)～8月3日(金)(消印有効)

## 健康ガイド

### 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。紛失などその他お問い合わせは下記へご連絡ください。

◆健康課 保 (電話 042-438-4037)

### 特定健康診査とあわせて行う健診(西東京市国民健康保険以外の方)

この健診は、特定健康診査にはない検査項目が受けられる健診です。特定健康診査は加入されている医療保険者が実施しています。特定健康診査の受診方法などは加入している医療保険者へお問い合わせください。

□健診期間 7月2日(月)～平成25年1月31日(木)

場 市内指定医療機関

内 血液検査(貧血検査、腎機能検査、アルブミン)、医師の判断により心電図検査・眼底検査、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんハイリスク検診 ※健診項目によって対象年齢が異なります。

対 西東京市国民健康保険以外の健康保険に加入されている40～74歳(平成25年3月31日現在)の方で、特定健康診査を受診されている方

□受診方法および申し込み方法

①特定健康診査受診券に「集合B」「集合契約B」と記入されているとき…西東京市特定健康診査実施医療機関で特

定健康診査を実施する場合は、健診当日に医療機関で申込書を記入し実施。  
②①以外の場合…市へはがきで申し込み。後日、送付する受診券を持って指定医療機関へ受診。

◆健康課 保 (電話 042-438-4021)

### 1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～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 (電話 042-438-4037)

### ポリオ予防接種が変わります

9月1日からポリオ予防接種は、生ワクチン(2回接種で口から飲みます)から不活化ワクチン(4回接種で皮下注射)に一気に切り替わります。生ワクチンを2回接種した方は、不活化ワクチンの接種は不要です。生ワクチンを1回接種した方は、9月以降に不活化ワクチンを3回接種することになります。

また、厚生労働省では、3種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンをあわせた4種混合ワクチンの導入にも取り組んでおり、11月の導入を目指しています。導入まで接種を待つことは、国内でポリオの流行が起きる危険性があるためお勧めできません。

市では、8月まで生ワクチンによる集団接種を行います。9月からは不活化ワクチンの個別接種となります。

◆健康課 保 (電話 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	
1日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電話 042-464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 電話 042-463-4147	休日診療所 中町1-1-5 電話 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。	
8日	田無病院 緑町3-6-1 電話 042-461-2682	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 電話 042-465-3331		
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電話 042-461-1535	野田医院 向台町3-6-10 電話 042-467-1810		
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電話 042-424-6640	牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無103 電話 042-469-6655		
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			
1日	二木歯科医院 田無町6-7-6 電話 042-461-8290	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 電話 042-421-4029		
8日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電話 042-438-1182	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 電話 042-468-2221		
15日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 電話 042-421-4180	田中歯科医院 保谷町3-10-12サンユー・ハイツ2階 電話 042-463-5651		
16日	佐野歯科医院 富士町4-19-11川本ビル2階 電話 042-468-7648	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 電話 042-463-7785		

## 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 7月3日循環器内科・腎臓内科、 10日消化器内科、17日整形外科 24日耳鼻咽喉科、31日神経内科 ※専門の医師が相談に応じます。	電話 042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	7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	電話 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 電話 042-438-4087