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	B 往復はがき	C はがき
「女性の元気応援講座」申し込み ①住所 ②氏名(フリガナ) ③生年月日 ④日中連絡がつく電話番号 【保育希望の方】 ⑤お子さんの氏名・生年月日(年齢)	「ファミリー学級」申し込み 参加希望コース ①夫婦の氏名(フリガナ)生年月日 ②住所 ③日中連絡のつく電話番号 ④出産予定日・病院名 ⑤病院などの母親学級受講(予定)の有無 ⑥パパの参加予定	「肺炎球菌予防接種」申し込み ①住所 ②氏名(フリガナ) ③生年月日 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥過去5年以内の肺炎球菌予防接種の有無

一　般

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
◆健康課 ☎042－438－4037			
女性の元気応援講座～美しく生きる骨(コツ)～【骨密度測定と骨密度を高めるための栄養・運動・歯科の講話と実技】	9月21日㈮・28日㈮ 午前９時30分～正午 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤の64歳以下の女性/30人(申込多数の場合は抽選) ※未就学児保育あり(定員15人)	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：9月8日㈯(消印有効)
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月14日㈮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)	9月13日㈭までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月10日㈪午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／各日5人(申込順)	9月7日㈮までに電話予約
	9月19日㈬午前9時～正午 ／田無総合福祉センター		9月14日㈮までに電話予約
ファミリー学級(２日間コース)～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	**第9コース**　10月5日㈮・20日㈯ 午前9時30分～午後0時30分 ／保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 ※妊婦のみの参加も可／28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす 第9コース：1月13日～2月22日 第10コース：2月10日～3月22日	往復はがき(記入例B参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第9コース：8月25日㈯～9月5日㈬ 第10コース：9月20日㈭～30日㈰
	第10コース　11月2日㈮・17日㈯ 午前9時30分～午後0時30分 ／保谷保健福祉総合センター		

子　ど　も

◆健康課 ☎042－438－4037　　当日…申し込み不要・当日、直接会場へ。　※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診
(BCG予防接種と同時実施)

時・場 9月6日㈭・20日㈭
受付：午後0時10分～１時10分
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種
(3～4カ月児健診と同時実施)

時・場 9月6日㈭・20日㈭
受付：午後１時30分～2時30分
／保谷保健福祉総合センター
対 生後6カ月になる前日まで

１歳児お誕生相談会

時・場 9月10日㈪・24日㈪
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

育児相談
(身体計測と育児に関する相談)　当日

時・場 9月3日㈪午前9時30分～11時
／田無総合福祉センター
対 乳幼児とその保護者

２歳児すくすく相談会

時・場 9月18日㈫・25日㈫
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

子育て講座
(離乳食と歯が生えてくる頃の話)　当日

時・場 9月3日㈪／田無総合福祉センター
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対・定 7～8カ月のお子さんとその保護者／各回先着15組

３歳児健康診査

時・場 9月12日㈬・26日㈬
受付：午後0時10分～１時10分
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満の方でご希望の方はお問い合わせください)

健康ガイド

■高齢者肺炎球菌予防接種

□**実施期間**　9月1日㈯～平成25年1月31日㈭
対 65歳以上で、過去5年以内に同予防接種を行っていない方
□**接種費用**　接種費用8,000円のうち自己負担5,000円(消費税込み)
※生活保護受給世帯・中国残留邦人などの支援受給者は自己負担なし
定 2,500人(申込順)
申 平成25年1月末または定員に達するまで、窓口またははがき(記入例C参照)で申し込み。申し込み後、10日程度で接種券をお送りします。
※生活保護受給世帯などの方は、事前に生活福祉課へ受給証明書を申請し、申し込み時に同封してください。
◆健康課 保 (☎042－438－4021)

■健康づくり・リハビリ教室

時 週２回(月・水曜日)、６カ月間
場 保谷保健福祉総合センター
内 体の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など
対 整形外科疾患や脳血管疾患により体の機能が低下している40～64歳で、改善に向け意欲がある方
※医療保険や介護保険などほかのサービスの対象とならない方
申 随時行っています。詳しくはお問い合わせください。
◆健康課 保 (☎042－438－4037)

熱中症に気をつけましょう!

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をし、外出時には涼しい服装で、日傘や帽子を使用しましょう。また、熱中症は室内でも多く発生しており、夜も注意が必要です。まだまだ暑い日が続きます。エアコン・扇風機を上手に使用し、この夏も元気に過ごしましょう。
◆健康課 保 (☎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
19日	**西東京中央総合病院** 芝久保町2－4－19 ☎042－464－1511	**みわ内科クリニック** 下保谷4－12－2メゾン泉1階 ☎042－438－7188	**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。
26日	**田無病院** 緑町3－6－1 ☎042－461－2682	**こみち内科クリニック** 芝久保町1－5－8 ハイネス田無弐番館104 ☎042－450－6731	
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		
19日	**エンゼル歯科クリニック** 保谷町3－22－7 ☎042－464－8744	**遠藤歯科医院** 田無町2－21－4 ☎042－461－1100	
26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	**中山歯科医院** 谷戸町3－27－24プラザビル209 ☎042－423－0163	

電話相談

母と子の健康相談室 (小児救急相談)	**平日午後5時～10時**	東京都 ☎03－5285－8898 または＃8000
	土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時	
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	**毎日24時間**	東京都 ☎03－5272－0303
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

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ FAXファクス ✉メール 田田無庁舎 保保谷庁舎