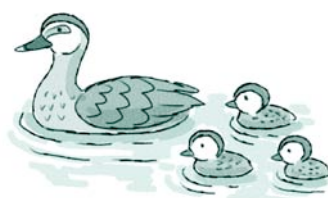




# 健康ひろば



## 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 往復はがき

「ファミリー学級」申し込み  
参加希望コース  
①夫婦の氏名(ふりがな)  
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パパの参加予定日

## 一般

| 事業名                                                                               | 日時／場所                                                                                                                   | 対象／定員                                                                                                                | 申込方法など                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆健康課保健係 ☎042-438-4037                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| 糖尿病講座<br>【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】                                                  | 6月7日(金)午前10時～11時30分／<br>田無総合福祉センター                                                                                      | 糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから<br>始める方および家族／10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<br>【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある<br>健康体操】                              | 5月24日(金)午前10時～11時30分／<br>田無総合福祉センター<br>6月11日(火)午前10時～11時30分／<br>保谷保健福祉総合センター                                            | 市内在住で立位がとれる方／20人                                                                                                     | 前日までに電話予約                                                                                                                 |
| 栄養相談<br>【管理栄養士による相談】                                                              | 6月10日(月)午後1時～4時／<br>保谷保健福祉総合センター<br>6月19日(水)午前9時～正午／<br>田無総合福祉センター                                                      | 市内在住の方／各日5人(申込順)                                                                                                     | 6月7日(金)までに電話予約<br>6月17日(月)までに電話予約                                                                                         |
| ファミリー学級2日間コース<br>～初めて父親・母親になる方のための教室～<br>【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、<br>父親の役割・育児参加方法など】 | 第4コース 6月7日(金)・22日(土)<br>午前9時30分～午後0時30分／<br>保谷保健福祉総合センター<br>第5コース 6月28日(金)・7月20日(土)<br>午前9時30分～午後0時30分／<br>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<br>※妊婦のみの参加も可／28組(申込多数の場<br>合は抽選)<br>◇対象出産予定日のめやす<br>(第4コース) 9月15日～10月26日<br>(第5コース) 10月 6日～11月16日 | 往復はがき(記入例A参照)またはEメール<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期間(消印有効)<br>第4コース：5月14日(火)～24日(金)<br>第5コース：6月 4日(火)～14日(金) |
| ◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| からだと心の健康相談<br>【保健師による面談相談】                                                        | 6月19日(水)午後1時30分～3時30分／<br>田無総合福祉センター                                                                                    | 市内在住の方／2人(申込順)                                                                                                       | 6月17日(月)までに電話予約                                                                                                           |

## 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。                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |
| <b>3～4カ月児健診</b><br>時・場 5月16日(木)・23日(木)、6月6日(木)・<br>20日(木)<br>受付：午後0時10分～1時10分／<br>保谷保健福祉総合センター2階<br>対 個別に通知                                  | <b>1歳児お誕生相談会</b><br>時・場 5月27日(月)、6月10日(月)・24日(月)<br>受付：午前9時～10時／<br>保谷保健福祉総合センター3階<br>対 個別に通知(1歳3カ月までの方でご希<br>望の方はお問い合わせください)        | <b>2歳児すくすく相談会</b><br>時・場 5月28日(火)・6月11日(火)・25日(火)<br>受付：午前9時～10時／<br>保谷保健福祉総合センター2階<br>対 個別に通知(2歳6カ月までの方でご希<br>望の方はお問い合わせください)                                         | <b>3歳児健康診査</b><br>時・場 5月29日(水)、6月12<br>日(水)・26日(水)<br>受付：午後0時10分～1時<br>10分／<br>保谷保健福祉総合センター2階<br>対 個別に通知(4歳未満の方<br>でご希望の方はお問い合わせ<br>ください) |
| <b>BCG予防接種</b><br>対象者には、生後5カ月になる前に、日<br>時を指定した通知を個別に送付します。<br>指定された日時にお越しください。<br>場 保谷保健福祉総合センター3階<br>対 生後1歳になる前日まで、まだBCG<br>予防接種を受けていないお子さん | <b>育児相談</b> 当日<br>(身体計測と育児に関する相談)<br>時・場 5月30日(木)午前9時30分～11時／<br>田無総合福祉センター2階<br>6月19日(水)午前9時30分～11時／<br>保谷保健福祉総合センター2階<br>対 乳幼児と保護者 | <b>子育て講座</b> 当日<br>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)<br>時・場 5月30日(木)／田無総合福祉センター2階<br>6月19日(水)／保谷保健福祉総合センター2階<br>1回目：午前10時～10時40分<br>2回目：午前10時50分～11時30分<br>対 7～8カ月のお子さんと保護者／<br>各回先着15組 |                                                                                                                                           |

## 先天性風しん症候群対策予防接種 (風しん・麻しん風しん混合)の補助が始まりました

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月25日(木)から、先天性風しん症<br>候群の予防のための予防接種に補助を<br>行っています。<br>□対象・期間 西東京市に住民登録の<br>ある19歳以上の方で、次に該当する方<br>①妊娠を予定または希望している女性<br>(平成26年3月31日 <sup>まで</sup> )<br>②妊娠している女性の夫(胎児の父親)<br>(平成25年9月30日 <sup>まで</sup> )<br>※ただし、原則として風しんにこれまで<br>にり患したことがなく、また、風しんの<br>予防接種を受けたことがない方に限る。 | □自己負担額<br>風しんワクチン 3,700円<br>麻しん風しん混合ワクチン 5,400円<br>※生活保護受給世帯および中国残留邦<br>人等の支給対象者は無料(要証明)<br>□接種方法<br>市内指定医療機関で個別接種<br>持 保険証、②の方は妻の母子健康手帳、<br>生保等の証明(該当者のみ)<br>※詳細は、市HPまたは下記へお問い<br>合わせください。<br>◆健康課 ☎(☎042-438-4021) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 健康ガイド

### ■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他のサービス  
の対象とならない方  
※参加にあたっては主治医の意見書が必要  
になります。

申 随時受け付け。詳しくはお問い合わ  
せください。  
◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

### ■リハビリ相談

時 月・水曜日午後3時～4時(週2回)  
場 保谷保健福祉総合センター  
内 リハビリ方法や福祉用具・住宅改修  
などについての、理学療法士による相談  
対 リハビリに関する相談を希望する方  
およびその関係者  
申 前日までに電話予約  
◆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上お出かけください)

| 診療<br>時間 | 午前9時～午後10時                            | 午前9時～午後5時                                             | 午前10時～正午<br>午後 1時～4時<br>午後 5時～9時                                                                |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19日      | 田無病院<br>緑町3-6-1<br>☎042-461-2682      | 平井内科小児科<br>田無町4-17-18<br>ドミール田無1階<br>☎042-463-4147    | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※上記診療所では、歯科<br>診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終<br>了時間の30分前までです。 |
| 26日      | 佐々総合病院<br>田無町4-24-15<br>☎042-461-1535 | すがひろ内科クリニック<br>南町4-3-2<br>サウスタウンビル2階<br>☎042-464-3226 |                                                                                                 |

歯 科(受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)

| 受付時間 | 午前10時～午後4時                             |                                             |
|------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 19日  | 松尾歯科医院<br>柳沢3-2-5<br>☎042-461-8711     | 黒川歯科医院<br>南町5-5-13 IBSビル2階<br>☎042-463-2745 |
| 26日  | いくたま歯科医院<br>下保谷4-8-27<br>☎042-438-1182 | 村山歯科医院<br>南町5-15-23<br>☎042-463-8706        |

## 電話相談

|                                                           |                                  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 母と子の健康相談室(小児救急相談)<br>平日午後5時～10時<br>土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時 | 東京都<br>☎03-5285-8898<br>または#8000 |
| 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)<br>毎日24時間                             | 東京都<br>☎03-5272-0303             |
| からだと心の電話健康相談<br>平日午前9時～正午・午後1時～4時<br>※保健師が相談に応じます。        | 健康課保健係<br>☎042-438-4087          |