



健康ひろば



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
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
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12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/各日10人(申込順)	前日までに電話予約
	8月2日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月8日(月)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)	7月5日(金)までに電話予約
	7月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		7月12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 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	7月9日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/各日20人	前日までに電話予約
	7月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
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のできる体操】	7月17日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
◆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 【保健師による面談相談】	7月22日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/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
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
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27日(火)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(はがき記入例参照) 申込期間: 7月19日(金)～8月2日(金)(消印有効)

子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種の勧奨を差し控えます

平成25年6月14日付、厚生労働省の決定により、上記予防接種について副反応の適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種の勧奨を差し控えることとなりました。
◆健康課 ☎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上お出かけください)

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
7日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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。
14日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	

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	
7日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133
14日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008
15日	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800

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2日 眼科、9日 消化器内科、16日 整形外科、
23日 耳鼻咽喉科、30日 脳神経外科・神経内科・内科
☎042-438-1100
※専門の医師が相談に応じます。

歯科相談(西東京市歯科医師会)

7月5日・12日・19日・26日
いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分
☎042-466-2033

熱中症にご注意ください!

熱中症予防を正しく理解して、今年の夏を元気に過ごしましょう。

7月は、気温や湿度が上昇し、熱中症への対策を考えなければならない季節です。東京消防庁管内において、平成24年6月1日～9月30日に熱中症(熱中症の疑いを含む)で救急搬送されたのは3,168人でした。うち西東京市では63人となっています。

熱中症とは?

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称です。

熱中症を疑うサイン

めまい・失神・頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感・大量の発汗・暑いのに汗をかいていない・腹や脚の筋肉痛・排

尿回数が少ない・手足の運動障害・意識状態がいつもと違う・もうろうとしている・異常な高体温など、さまざまな症状があります。

熱中症の発生場所

熱中症は、必ずしも屋外で起きているとは限りません。熱中症発生場所の約4割が住宅などの建物内で発生しており、次いで道路・公園などの屋外となっています。

熱中症の予防対策

①暑さに身体を慣らしていく

熱中症は、梅雨の晴れ間や気温の高い日、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生しています。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいと考えられます。日ごろからウォーキングなど運動することで汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくるのが大切です。

②高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温多湿です。屋外では強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないように注意しましょう。



③水分補給は計画的かつこまめに

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。また運動時、汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、水だけでなく、スポーツドリンクなどを同時に摂取しましょう。



④運動時などは計画的に休憩を

学校や部活動の指導者は、熱中症についてよく理解し、計画的な休憩と水分補給の配慮をしましょう。

⑤規律正しい生活をする

夜更かし・深酒・食事を抜くなど不規則な生活は、熱中症の原因となります。規律正しい生活と十分な食事を取ることを心がけましょう。

問 西東京消防署(☎042-421-0119) ◆健康課 ☎042-438-4037
◆危機管理室 ☎042-438-4010 ◆高齢者支援課 ☎042-438-4029