



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
※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

往復はがき

- 【ファミリー学級】申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦パパの参加予定日

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 番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】	12月13日(金)午前10時～11時30分/ 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 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	11月22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 12月10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
栄養相談 【管理栄養士による相談】	12月9日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 12月18日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	12月6日(金)までに電話予約 12月16日(月)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12コース 12月6日(金)・21日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター 第13コース 1月10日(金)・25日(土) 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)/ 各日28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす (第12コース)3月22日～4月26日 (第13コース)4月13日～5月30日	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第12コース:11月12日(火)～22日(金) 第13コース:12月15日(日)～25日(水)

子ども

◆健康課 番042-438-4037			
3～4カ月児健診 時 11月21日(木)、12月5日(木)・19日(木) 受付:午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 12月9日(月)・16日(月) 受付:午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望される方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 12月3日(火)・17日(火) 受付:午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望される方はお問い合わせください)	3歳児健康診査 時 11月20日(水)、12月4日(水)・18日(水) 受付:午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)
BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談) 時 12月25日(水)午前9時30分～11時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 乳幼児と保護者	子育て講座 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時 12月25日(水) 1回目:午前10時～10時40分 2回目:午前10時50分～11時30分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 7～8カ月のお子さんとその保護者/各回先着15組	

健康ガイド

- リハビリ相談**
時 週2回(月・水曜日 午後3時～4時)
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 前日までに電話で予約
◆健康課 番(042-438-4037)
- 大気汚染医療費助成**
東京都では一定要件を満たす下記の方に医療費助成を実施しています。
※全年齢の方…気管支ぜん息
※18歳未満の方…ぜん息慢性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫
◆健康課 番(042-438-4021)

11月20日は世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

階段を上がっただけで息切れがして苦しい、年の割に疲れやすい、風邪でもないのに咳や痰が多く長引く、などの症状はありませんか。もしかするとそれはCOPDの症状かもしれません。

- COPDとは**
COPDは慢性閉塞性肺疾患といって、慢性気管支炎や肺気腫などにより、慢性的に気道が閉塞し、肺への空気の流れが悪くなる病気の総称です。
気管支は空気の通り道であり、肺(肺胞)は酸素の交換を行う器官です。炎症などにより、気道が狭くなったり、機能が破壊されると酸素を取り込みにくくなるために、呼吸が苦しくなります。呼吸機能の低下が進むと酸素吸入療法なしには日常生活が送れなくなってしまいます。
- COPDの予防、まずは禁煙から!**
COPDは肺の生活習慣病・タバコ病といわれるほど、長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、禁煙することでも予防または進行を防ぐことができます。
【禁煙のためのポイント】
①何のために禁煙するのか目標を決めよう ②禁煙開始日を決めよう ③吸わない環境をつくらう ④禁煙仲間を見つけよう ⑤吸いたくなった時の対処法を考えよう(ガムをかむ、お茶を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、音楽を聴くなど)
◆健康課 番(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掛けください)

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
17日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 番042-464-1511	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 番042-453-8500	休日診療所 中町1-1-5 番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。
23日	田無病院 緑町3-6-1 番042-461-2682	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール 番042-423-0452	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 番042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 番042-439-6916	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
17日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 番042-421-4029	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 番042-450-5800
23日	なま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 番042-462-4118	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 番042-463-7785
24日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 番042-421-4182	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 番042-465-8666