



# 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

### A 往復はがき

「男性の基本料理教室」申し込み  
①住所  
②参加者氏名(ふりがな)  
③生年月日(年齢)  
④日中連絡のつく電話番号

### B 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

## 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			
男性の基本料理教室	2月13日(休)・20日(休)・27日(休)午前10時～午後1時/田無総合福祉センター	料理未経験者の男性で3日間参加できる方/20人(抽選)	往復はがき(記入例A参照)またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:1月10日(金)(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】	1月10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
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】	12月20日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 1月14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	12月19日(木)までに電話予約 1月10日(金)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	1月15日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター 1月20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)	1月10日(金)までに電話予約 1月16日(木)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・育児参加方法等】	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 第14コース 1月24日(金)・2月8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(申し込み多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 (第13コース)4月13日～5月30日 (第14コース)4月27日～6月13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13コース:12月15日(日)～25日(水) 第14コース:1月1日(祝)～10日(金)

## 子ども

◆健康課 ☎042-438-4037			
<p><b>3～4カ月児健診</b></p> <p>時 1月9日(木)・23日(木)・30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</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 1月20日(月)・27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カ月まで希望される方はお問い合わせください)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 1月14日(火)・21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カ月まで希望される方はお問い合わせください)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 1月8日(水)・22日(水)・29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)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>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</p>	<p><b>育児相談</b> <span style="background-color: #00a08a; color: white; padding: 2px;">当日</span> (身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時 1月31日(金)午前9時30分～11時 場 田無総合福祉センター2階 対 乳幼児とその保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> <span style="background-color: #00a08a; color: white; padding: 2px;">当日</span> (離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時 1月31日(金) 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 田無総合福祉センター2階 対 7～8カ月の乳児とその保護者/各回先着15組</p>	

## 健康ガイド

### ■がん検診、まもなく終了

受診券をお持ちの方は、期間内に忘れずに受診してください。

◇大腸がん検診および前立腺がん検診  
検診期間:12月20日(金)まで

◇子宮頸がん検診(無料クーポン券の子宮頸がん検診も含む)  
検診期間:平成26年2月28日(金)まで

◇乳がん検診(無料クーポン券の乳がん検診も含む)  
検診期間:平成26年3月31日(月)まで(乳がん検診はすべて予約制)

検診終了間際は大変混雑するため、ご

希望の医療機関で受診できなくなる場合があります。早めに予約・受診してください。

◆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、電話で下記へ

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

## 年末年始の救急事故防止

12月は救急出場件数が一年の中でも多くなる時期です。救急事故の発生を未然に防止するために、救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策を立てておくことが大切です。

### □冬季に救急要請が急増する原因

◇風邪やインフルエンザなどの流行  
季節性インフルエンザは、毎年冬に流行を繰り返します。手洗いやうがい、マスクの装着、十分な睡眠など、日ごとの予防が重要です。

◇忘年会、新年会などにおける急性アルコール中毒  
急性アルコール中毒による救急搬送件数は、飲酒の機会が多くなる12月から増加します。グループで飲酒する場合は、一緒に飲んでいる周囲の方も節度ある飲酒について注意を払うことが大切です。

◇入浴中の溺水  
入浴中の溺水は、70歳以上の高齢者および1歳前後の子供に多く発生しています。身体に何らかの疾患を抱えている場合、浴室温と湯温の差による血圧の急激な変化が溺水の要因となることも危惧されています。

◇餅を喉に詰まらせたことによる窒息事故  
年末年始は、餅料理を食べる機会が増えます。高齢者や乳幼児による餅を喉に詰まらせる事故が多くなっています。食事の際には、小さく切って食べやすい大きさにするなど、注意を払うよう心掛けましょう。

問 西東京消防署  
(☎042-421-0119)

◆危機管理室 ☎  
(☎042-438-4010)

## ☎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 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000
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
救急相談センター (救急車を呼ぶか迷ったら)	毎日24時間	東京消防庁 ☎042-521-2323 または#7119

## 公立昭和病院 年末年始の休診

□一般外来診療の休診日

12月28日(土)～1月5日(日)

休診期間の救急診療は行いますが、重症重篤患者の診療を優先的に行います。

12月30日(月)および1月3日(金)は予約

患者・紹介患者の診療を実施している診療科もあります。なお、救急で来院の際は、あらかじめ電話で状況をご確認ください。

問 公立昭和病院(☎042-461-0052代)