



健康ひろば



市の花「コスモス」

記入例

【はがき宛先】
〒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・Eメール

「運動と食事」申し込み

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(年齢)
- ④電話番号

B 往復はがき・Eメール

「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(☎042-438-4037) | | | |
| 食育講座「運動する人の効果的な食事のとり方」 【スポーツ栄養に携わっていた管理栄養士による講話と簡単レシピのデモンストレーション・試食】 | 10月17日(金)午前10時～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住・在勤・在学の方/ 30人(申込多数の場合は抽選) | 往復はがきまたはEメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 9月19日(金) |
| 糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】 | 9月5日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 10月10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/ 各日10人(申込順) | 前日までに電話予約 |
| 栄養相談 【管理栄養士による相談】 | 9月8日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月17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) | 9月4日(木)までに電話予約 9月12日(金)までに電話予約 |
| ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】 | 9月18日(木)午前10時～11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 |
| 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】 ※初めての方におすすめです | 9月9日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 9月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター | 市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順) | 前日までに電話予約 ※市民10人以上で出張講座も実施します(月～金曜日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。 |
| からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】 | 9月12日(金)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) | 9月9日(火)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(☎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】 | 10月23日(木)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター | 市内在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子のみ)/25組 | 往復はがきまたはEメール(記入例参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 9月22日(月)～10月3日(金) |
| ◆教育支援課保(☎042-438-4076) | | | |
| ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】 | 9月17日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階) | 5～12歳くらい/12人(申込順) ※1人15分程度 | 9月1日(月)～12日(金)に電話予約 |

健康ガイド

■各種検診、申込受付中

- 胃がん検診は9月5日(金)まで
※詳細は、市報8月15日号・市HPをご覧ください。
- 骨粗しょう症検診は10月31日(金)まで
※詳細は、市報7月15日号・市HPをご覧ください。
- ◆健康課保(☎042-438-4021)

■妊婦健康診査受診票をご使用ください

母子健康手帳交付時に、妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院・都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した

場合は、この受診票が使えませんので、出産後1年以内に還付の手続きが必要です。詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)に個別通知します。小児科・内科、歯科の指定医療機関で受診してください。医科: 身体計測、小児科・内科健診、相談
歯科: 歯科健診、歯みがき相談
※詳細は、個別通知をご覧ください。
※転入などの方はご連絡ください。
◆健康課保(☎042-438-4037)

気づいてください! 体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)



東京都では、自殺のない社会を目指して自殺防止に取り組んでおり、9月を自殺対策強化月間として以下のような特別相談などを実施します。

◆電話による特別相談

- 東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
☎0570-087478
9月8日(月)～12日(金)(5日間とも24時間)

- 54時間特別相談(東京自殺防止センター)
☎0120-58-9090
9月6日(土)午前0時～8日(月)午前6時
- 多重債務110番(東京都消費生活総合センター)
☎03-3235-1155
9月1日(月)・2日(火)午前9時～午後5時
- ◆健康課保(☎042-438-4037)

救急の日・救急医療週間

9月9日(火)は「救急の日」、9月7日(日)～13日(土)は「救急医療週間」です

東京消防庁では「応急手当ての知識・技能の習得」「救急車の適正利用」などを呼び掛けていきます。市民の皆さんも救急業務や応急手当てに関する正しい理解と認識を深めましょう。

□西東京救命講習市民大会(9月13日(土))

- ☒9月7日(日)までに電話で☎へ
※詳細は、市報8月1日号をご覧ください。
- ☒西東京消防署(☎042-421-0119)
- ◆危機管理室保(☎042-438-4010)

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 |
|------|---------------------------------------|---|---|
| 7日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072 | 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 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774 | |

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

| 受付時間 | 午前10時～午後4時 | | |
|------|---|---|--|
| 7日 | 南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎042-467-5122 | ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849 | |
| 14日 | いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650 | 田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618 | |