



健康ひろば



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 はがき・Eメール

「事業名」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
- ※骨力アップ教室の保育を希望の場合は、子どもの名前・生年月日

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

C はがき

「〇〇検診」申し込み

- ①氏名(ふりがな)
- ②性別
- ③住所
- ④生年月日
- ⑤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)			
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】	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/ 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】	10月14日(火)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)	10月9日(休)までに電話予約
	10月22日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		10月17日(金)までに電話予約
骨活はじめて女子力UP 骨力アップ(骨粗しょう症予防)教室(基礎編) 【管理栄養士による栄養の話 [※] 】(保育あり)	11月7日(金)午後1時30分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の女性/50人 ※20歳以上の方におすすめです。	電話・はがき・Eメール(記入例参照) ✉sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効):11月4日(火)
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】	10月16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。	10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	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)。
	10月24日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	10月9日(休)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	10月6日(月)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】	11月19日(水)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):10月20日(月)～31日(金)

⚠️ デング熱にご注意ください

8月以降、デング熱の国内感染が疑われる患者の報告が都から寄せられています。患者の多くは、代々木公園において感染したと推定されています。

デング熱は、デングウイルスに感染して発症するもので、ヒトと蚊の間でのみ感染が成立します。有効なワクチンはなく、蚊との接触をなるべく避けることが予防となります。

◆主な予防策

①長袖・長ズボンなどを着用し、肌を

露出しない。
②素肌やサンダル履きは、極力避ける。
③必要に応じ、虫よけ剤などを使用する。

□東京都の相談窓口

専用電話(☎03-5320-4179)

※午前9時～午後7時

問 東京都多摩小平保健所
(☎042-450-3111)

◆健康課保
(☎042-438-4037)



10月1日(水)から水痘(水ぼうそう)ワクチンの 予防接種を定期接種化

対 1～2歳児(3歳の誕生日の前日[※])

持 母子健康手帳

□接種方法 直接、市指定医療機関へ
(予診票が置いてあります)

□接種回数 2回[※](任意接種を既に
1回受けた方は1回、2回受けた方は
定期接種はできません)

□経過措置 3～4歳(5歳の誕生日
の前日[※])で、過去に1度も水痘の予
防接種を受けたことがない方は、1回
のみ定期接種を受けることができます
(平成27年3月31日(火)[※])。

◆健康課保
(☎042-438-4021)

健康ガイド

■地域栄養士の会員募集

食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。

時 月3回程度 午前10時～正午

場 田無総合福祉センター

内 男性向け料理教室の講師・定例会・研修会[※]

対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方

申 電話で下記へ

◆健康課保(☎042-438-4037)

■骨粗しょう症検診受付中

□検診期間 10月31日(金)[※]

場 市内指定医療機関

内 骨密度測定・生活指導

対 40・45・50・55・60・65・70歳
の女性(平成27年3月31日時点の年齢)

申 10月31日(金)までに、①はがき(記入
例参照) ②窓口(保谷保健福祉総合セ
ンター4階健康課・田無庁舎2階保険年
金課) ③電子申請(市HP[※]から)

※10月31日(金)の申し込みは、午後5時
までに健康課窓口で受診券を受け取り、
当日中に受診できる方のみです。

□受診方法 申込後に送付する受診券お
よび受診案内をご覧ください。

◆健康課保(☎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
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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。
12日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時 [※] ☎042-464-1511	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 ☎042-423-0452	
13日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
5日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841
12日	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182
13日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211

☎ 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

10月7日 消化器内科 14日 神経内科 21日 眼科

28日 循環器内科・腎臓内科

※専門の医師が相談に応じます。

☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分

10月3・10・17・24・31日

☎042-466-2033