



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 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

B はがき・Eメール

「プラス10から始めよう」申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日

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】	12月5日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病また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】	12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)	12月4日(木)までに電話予約
	12月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		12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】	12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。	12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 ※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)。
	12月12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】	12月9日(火)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)	12月5日(金)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】	平成27年1月20日(火)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)：12月8日(月)～19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】	12月10日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳ぐらい/ 12人(申込順)	12月1日(月)午前8時30分～9日(火)に電話予約

健康ガイド

■日本脳炎の予防接種はお済みですか？

日本脳炎の予防接種は平成17年に積極的勧奨を差し控えていましたが、平成22年度より再開しました。勧奨中止により予防接種を受けられなかった20歳未満の方は、特例として無料接種が可能です。
対平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
持母子健康手帳
□接種方法 第1期初回(1回目・2回目)・第1期追加・第2期のうち、まだ接種していない分から接種してください。
※予診票は市指定医療機関に置いてあり

ます。直接医療機関へお越しください。

■献血のご協力をお願いします！ ～西東京市献血推進協議会～

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。
時・場 12月3日(水)午前10時～11時30分・午後1時～4時・保谷庁舎正面玄関前
対16～64歳の方
※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
◆健康課 保(☎042-438-4021)

西東京市サンテカレッジ基調講演

プラス10から始めよう！～ずっと暮らしたいまち西東京市～

時平成27年1月15日(木)午後1時30分から2時間程度
場保谷こもれびホール
内プラス10から始める健康づくりのコツ^{ほか}

定250人(申込順) ※保育あり
申平成27年1月8日(木)までに、電話・はがき・Eメール(記入例参照)で下記へ
◆健康課 保(☎042-438-4037)
☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

骨密度・血管年齢の測定会



骨密度・血管年齢・体脂肪・血圧の測定と健康管理などの相談を行います。
時・場 平成27年2月5日(木)・6日(金)・田無庁舎5階
2月9日(月)・10日(火)・保谷保健福祉総合センター
いずれも午前10時～正午・午後1時～4時
※開催時期・会場が昨年度と異なりますのでご注意ください。
対西東京市国民健康保険加入者

定各日100人(申込多数の場合は、昨年度測定会に参加していない方を優先のうえ抽選)
申12月19日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日時(第3希望まで)を明記し、〒188-8666市役所保険年金課国保給付係へ
※返信用には、住所・氏名を記入
□協力 東京都国民健康保険団体連合会
◆保険年金課 保(☎042-460-9821)

パブリックコメント



寄せられた意見の概要や市の検討結果をお知らせします

◆健康課 保(☎042-438-4037)・危機管理室 保(☎042-438-4010)

事案名 西東京市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)

【公表日】12月1日(月) 【意見募集期間】10月6日～11月5日 【意見件数】0件

ご意見はありませんでした。

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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	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	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時 ^{まで} ☎042-464-1511	やまぐち内科眼科クリニック 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	

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	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ番館104 ☎042-421-5490	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	
14日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分～2時30分 12月2日 形成外科 9日 耳鼻咽喉科 16日 循環器内科・消化器内科・腎臓内科 ☎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 12月5日・12日・19日・26日 ☎042-466-2033