



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

「からだ元気講座」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
※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日

B 往復はがき・Eメール

「薬膳料理講習会」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

C 往復はがき・Eメール

「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

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
からだ元気講座(運動編) 【健康運動指導士による、無理なく運動を続けるコツの実践】	2月20日(金)午前9時30分から2時間程度/ 保谷保健福祉総合センター	25人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり	電話・はがき・Eメール(記入例A参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月16日(月)
薬膳料理講習会	3月6日(金)午前10時~午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 20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B参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月13日(金)
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】※初めての方にお勧めです。	1月23日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター 2月17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(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)。
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】	2月6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
ボディケア講座~ひざ痛予防~ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月4日(水)午後1時~2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
リハビリ相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	2月4日(水)午後2時30分~4時30分・ 2月19日(水)午前11時30分~午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者/各日2人程度(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】	2月16日(月)午後1時~4時/ 保谷保健福祉総合センター 2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)	2月12日(木)までに電話予約 2月13日(金)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15コース 2月6日(金)・28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16コース 3月6日(金)・28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	市内在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第15コース :5月23日~7月12日 第16コース :6月21日~7月31日	往復はがき、またはEメール(記入例C参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第15コース :1月23日(金)まで 第16コース :2月10日(火)~20日(金)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3~4カ月児健診

時 1月22日(木)・29日(木)、2月19日(木)・26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
対 個別に通知

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
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

1歳児お誕生相談会

時 1月19日(月)・26日(月)、2月2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
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 1月30日(金)受付:午前9時30分~11時・田無総合福祉センター
2月27日(金)受付:午前9時30分~11時・保谷保健福祉総合センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 1月27日(火)、2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
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 1月30日(金)・田無総合福祉センター
2月27日(金)・保谷保健福祉総合センター
1回目:午前10時~10時40分
2回目:午前10時50分~11時30分
対 7~8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 1月21日(水)・28日(水)、2月4日(水)・18日(水)・25日(水)
※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
対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)



健康ガイド

高齢者肺炎球菌予防接種

1月31日(土)終了
接種には事前申込が必要です。平成26年度実施分の接種を希望する方は、お早めにお申し込みください。期間を過ぎると市の助成は受けられません。
対 過去5年以内に肺炎球菌予防接種を受けていない方で、次のいずれかに該当する方
①平成26年度末に65歳以上の方
②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方
¥5,100円(生活保護受給証明書などを医療機関に持参すれば無料)
□実施期間 1月31日(土)まで
申 1月30日(金)(必着)までに、①健康課(保谷保健福祉総合センター4階)または保険年金課(田無庁舎2階)窓口へ ②はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・過去の肺炎球菌予防接種実施の有無(ありの場合は接種年月日も)を明記し、〒202-8555市役所健康課へ
◆健康課保(☎042-438-4021)

胸部健診の追加実施

時・場 ①1月27日(火)・保谷保健福祉総合センター ②1月28日(水)・田無総合福祉センター
※いずれも午前9時30分~正午
対 3月31日時点で40歳以上の方
※平成26年10月に胸部健診・特定集団健診を受けた方は対象外(次年度の日程で受診可)
内 胸部レントゲン間接撮影(必要な方に喀痰細胞診検査)
※今回の追加実施は、今年度に限ったものです。平成27年度の胸部健診は、10月までとなりますので、必ず期間中の受診をお願いします。
◆健康課保(☎042-438-4037)

インフルエンザを予防しましょう

予防には…
①手洗い
②咳エチケットとマスク
③室内の適度な加湿と換気
④予防接種を受ける
※詳細は、市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎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
18日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 ☎042-425-1178	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。
25日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	

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		
18日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	
25日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605	

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
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) 毎日24時間
東京都 ☎03-5285-8898
または#8000
東京都 ☎03-5272-0303