



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

☑往復はがき・Eメール


☑はがき・Eメール

【男性の基本料理教室】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

【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  
⑦1/1の参加予定日(例)両日、2日目のみ

一般	◆健康課係(☎042-438-4037)		
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>男性の基本料理教室</b> 【地域活動栄養士会・歯科衛生士による、料理の基本・調理実習と試食・歯の話】	平成28年2月19日(金)午前10時～午後1時 / 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の男性 / 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☑参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効)：平成28年1月22日(金)
<b>脂質異常症予防講演会</b> 【悪玉コレステロールをさげるコツ】 【医師・管理栄養士による講話など】(基礎編)	平成28年1月21日(木)午後1時15分～4時 / 田無総合福祉センター	脂質異常症を予防したい方、コレステロール値が気になる方 / 70人程度(申込順)	平成28年1月12日(火)午後5時までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【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。	平成28年1月12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)	平成28年1月8日(金)までに電話予約
	平成28年1月22日(金)午前10時～11時30分 / 田無総合福祉センター		前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	平成28年1月18日(月)午後1時～3時15分 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方 / 各日3人(申込順)	平成28年1月14日(木)までに電話予約
	平成28年1月20日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター		平成28年1月15日(金)までに電話予約
<b>サンテカレッジ 栄養ミニ講座(初級)</b> 【お腹のサイズダウン～着たい服を着るために～】	平成28年1月18日(月)午後3時20分～4時20分 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方 / 10人程度(申込順)	平成28年1月14日(木)までに電話予約
<b>サンテカレッジ 運動講座</b> 【今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース】	平成28年1月27日(水)、3月23日(水)午前9時30分～11時30分 / 田無総合福祉センター ※3日間コースの2日目から	市内在住の方 / 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり	平成28年1月20日(水)までに電話予約
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【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】	平成28年1月13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
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	平成28年1月13日(水)午後2時15分～3時15分・1月21日(木)午前11時15分～午後0時15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関係者 / 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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】	<b>第13コース</b> ：平成28年1月8日(金)・23日(土)午前9時30分～午後0時45分 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可) / 各22組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 <b>第13コース</b> ： 平成28年4月11日～5月15日 <b>第14コース</b> ： 平成28年4月25日～6月11日	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) <b>第13コース</b> ： 12月23日(木)まで <b>第14コース</b> ： 平成28年1月1日(祝)～10日(日)
	<b>第14コース</b> ：平成28年1月22日(金)、2月6日(土)午前9時30分～午後0時45分 / 保谷保健福祉総合センター		

## 子ども ◆健康課係(☎042-438-4037) 当日…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。

<p><b>3～4カ月児健康診査</b></p> <p>時 12月17日(木)、平成28年1月7日(木)・21日(木)・28日(木)</p> <p>受付：午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 12月21日(月)、平成28年1月18日(月)・25日(月)受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 12月15日(火)、平成28年1月12日(火)・26日(火)</p> <p>受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 12月16日(水)、平成28年1月6日(水)・20日(水)・27日(水)</p> <p>※指定された日時にお越しください。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b></p> <p>時・場 平成28年1月8日(金)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>2月29日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b></p> <p>時・場 平成28年1月8日(金)・田無総合福祉センター</p> <p>2月29日(月)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>1回目：午前10時～10時40分</p> <p>2回目：午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7～8カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

### ■年末年始の救急事故防止■

年末年始は、救急車の出動要請が1年の中でも特に多くなります。救急事故の発生を未然に防ぐために、事故の傾向や注意点を知り、対策を立てておきましょう。

病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったら、東京消防庁救急相談センター(☎7119または☎042-521-2323)をご利用ください。救急隊経験者や看護師が24時間対応しています。

**一年年末始に救急要請が増加する理由**

- 風邪やインフルエンザなどの流行 季節性の病気を予防するために、外出時のマスク着用や、帰宅時の手洗い・うがいのほか、バランスの良い食事を心掛けるなど、免疫力をつけましょう。
- 急性アルコール中毒 忘年会・新年会などでアルコール摂取量が普段より増えます。自分の適量を理解し、一気飲みなどはやめ

ましよう。また、周囲の人は酔った人に付き添い、1人にしないようにしましょう。

●餅などによる窒息事故 年末年始は餅を食べる機会が増えます。餅は小さく切り食べやすい大きさにしましょう。いざというときに備え、応急手当ての方法を理解しておくことも大切です。

☎西東京消防署(☎042-421-0119) ◆危機管理室(☎042-438-4010)

### 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年以降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 ※20歳以上は対象外

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。

◆健康課係 (☎042-438-4021)

---

☎ 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