



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

【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

☒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(例)両日、2日目のみ

☒はがき

【高齢者肺炎球菌予防接種】申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③性別
④生年月日
⑤電話番号
⑥過去の肺炎球菌予防接種の有無(ありの場合は接種年月日)

一般

◆健康課 ☎(042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
男性の基本料理教室 【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】	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)：1月22日(金)
薬膳料理講習会	3月4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☑参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：2月5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。	2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/ 20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】	2月15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3人(申込順)	2月10日(水)までに電話予約
	2月17日(水)午前9時～11時15分/ 田無総合福祉センター		2月12日(金)までに電話予約
サンテカレッジ 栄養ミニ講座(初級) 【血圧が高いと言われたときに自分でできること】	2月17日(水)午前11時20分～午後0時20分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度(申込順)	2月12日(金)までに電話予約
サンテカレッジ 運動講座 【今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース】	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	1月20日(水)までに電話予約
サンテカレッジ 運動講座「運動習慣のための基礎3日間」 【しなやかストレッチ講座】	2月8日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター ※3日間コースの最終回	市内在住の方/ 20人程度(申込多数の場合は抽選)	2月1日(月)までに電話予約
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅のできる体操】	2月3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
リハビリ窓口相談 【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3日(水)午後2時15分～3時15分・ 2月18日(水)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
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 [※] 】	第15コース ：2月5日(金)・27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 第15コース ：5月16日～7月11日 第16コース ：6月12日～7月31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) 第15コース ：1月20日(水)まで 第16コース ：2月5日(金)～15日(月)
	第16コース ：3月4日(金)・26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 ☎(042-438-4037)

※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健康診査	BCG予防接種	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
時 1月21日(水)・28日(水)、2月4日(水)・25日(水) 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	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歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん	時 1月18日(月)・25日(月)、2月8日(月)・22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)	時 1月26日(火)、2月9日(火)・23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)	時 1月20日(水)・27日(水)、2月3日(水)・17日(水)・24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 申込締切間近

接種には事前申込が必要です。平成27年度実施分の接種を希望する方は、お早めに申し込んでください。

□**実施期間** 3月31日(水)まで

☒ 次のいずれかに該当する方

①接種日に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

¥5,200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)

☒ 2月15日(月)(消印有効)までに、①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) ②はがき(記入例☒参照)で

◆健康課 ☎(042-438-4021)

■健康セミナー「アクティブガイド+10」～健康づくりのための身体活動指針～

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。「運動する時間がない」「今の体力を知りたい」「いつまでも元気でいたい」という方、一緒に運動

のきっかけをつくりません。

◆健康寿命をのばそう

時 2月1日(月)午前9時30分～11時

場 きらっと

☒ ロコモチェック・バランス測定・元気な足腰づくりの運動

◆健康のための一歩を踏み出そう

時・場 2月11日(祝)

午前9時30分～11時・きらっと

午後1時～2時30分・スポーツセンター

☒ 簡易筋力測定・自宅や仕事の合間に10分でできる運動

□共通事項

☒ 15歳以上の方(中学生を除く)

定 各回30人(申込順)

¥各500円

☒ 1月18日(月)から、スポーツセンター・きらっと・総合体育館で申込用紙を記入し、参加費を添えて窓口へ

※両方またはいずれかの参加も可

☒ スポーツセンター

(☎042-425-0505)

◆スポーツ振興課 ☎(042-438-4081)

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
17日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	
31日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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	

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	
17日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800
24日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	