

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

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

一般

◆健康課 ☎(042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
サンテ 栄養ミニ講座 体重が気になる方のための「誰でもできるヘルシーバランス食」	6月20日(月)午後3時15分～4時30分頃/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人	5月16日(月)～6月16日(木)までに電話予約
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】	5月30日(月)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病の予防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	5月27日(金)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】 ※初めての方にお勧めです。	5月27日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 6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20人	前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	6月8日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター 6月20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3人程度	6月3日(金)までに電話予約 6月16日(木)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でできる体操】	6月1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	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】	6月1日(水)午後2時15分～3時15分・ 6月16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2人程度	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5コース ：6月24日(金)、7月9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 第6コース ：7月8日(金)・30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)/22組	出産予定日の目安 9月24日～11月25日 はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 出産予定日の目安 10月16日～12月10日
			申込期間(消印有効) 5月27日(金)～6月6日(月) 申込期間(消印有効) 6月10日(金)～20日(月)

子宮頸がん・乳がん検診の追加申込を受付予定です。申込方法など詳細は、6月1日号の市報をご覧ください。

子ども

◆健康課 ☎(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。

<p>3～4カ月児健康診査</p> <p>時 5月19日(木)・26日(木)、 6月16日(木)・23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</p>	<p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 5月16日(月)・23日(月)、6月6日(月)・ 20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)</p>	<p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 5月24日(火)、6月14日(火)・28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)</p>	<p>3歳児健康診査</p> <p>時 5月25日(水)、 6月8日(水)・22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)</p>
<p>BCG予防接種</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。 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</p>	<p>育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日</p> <p>時・場 5月31日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 6月29日(水)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</p>	<p>子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日</p> <p>時・場 5月31日(火)・田無総合福祉センター 6月29日(水)・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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

健康ガイド

■風しん対策抗体検査・予防接種

6月1日(水)から、風しんに対する抗体検査および予防接種を開始します。

□**先天性風しん症候群対策の抗体検査(無料)・予防接種(5,800円)**

対 市内在住の19歳以上で、妊娠を予定または希望する女性
※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ

□**2～18歳の麻しん風しん予防接種(5,800円)**

対 市内在住の2～18歳で、麻しん風しん定期予防接種期間中に接種を行わなかった方

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などは、証明となるものを医療機関に持参すれば、接種費用は無料

※詳細は、市HPまたは下記へ

◆健康課 ☎(042-438-4021)

■献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会によ

る献血を実施しますので、市民の皆様のご協力をお願いします。

時 5月19日(木)午前10時～11時30分・
午後1時～4時

場 保谷庁舎正面玄関前

対 16～64歳 ※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 ☎(042-438-4021)

■世界禁煙デー(5月31日)

WHO(世界保健機関)では、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。これを受けて厚生労働省は5月31日～6月6日を禁煙週間と定めています。今年のテーマは「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう～」です。

禁煙を考えている方、受動喫煙対策を検討しているお店や事業所の方はこの機会に禁煙や受動喫煙対策に取り組んでみませんか。詳細は、市HPをご覧ください。

◆健康課 ☎(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
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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
22日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042-421-5253	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2メゾン泉1階 ☎042-438-7188	

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	
15日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526	29日 野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955
22日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	