



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

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など						
サンテ 栄養ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	7月20日(水)午前11時15分～午後0時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人(申込順)	6月16日(水)～7月15日(金)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。	6月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 7月12日(水)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】	7月20日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター 7月25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(申込順)	7月15日(金)までに電話予約 7月21日(水)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】	7月6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】	7月6日(水)午後2時15分～3時15分・ 21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・育児参加方法など】	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 第7コース：8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)/22組	<table border="1"> <tr> <td>出産予定日の目安 10月16日～12月10日</td> <td>はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp</td> <td>申込期間(消印有効) 6月20日(月)まで</td> </tr> <tr> <td>出産予定日の目安 11月13日～平成29年1月6日</td> <td></td> <td>申込期間(消印有効) 7月8日(金)～18日(水)</td> </tr> </table>	出産予定日の目安 10月16日～12月10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) 6月20日(月)まで	出産予定日の目安 11月13日～平成29年1月6日		申込期間(消印有効) 7月8日(金)～18日(水)
出産予定日の目安 10月16日～12月10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) 6月20日(月)まで							
出産予定日の目安 11月13日～平成29年1月6日		申込期間(消印有効) 7月8日(金)～18日(水)							

子ども

◆健康課係(☎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。

<h3>3～4カ月児健康診査</h3> <p>時 6月16日(水)・23日(水)、 7月7日(水)・21日(水)・28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</p>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 6月20日(月)、7月11日(月)・25日(月) 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>	<h3>2歳児すくすく相談会</h3> <p>時 6月28日(火)、7月12日(火)・26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>	<h3>3歳児健康診査</h3> <p>時 6月22日(水)、 7月6日(水)・13日(水)・27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>
<h3>BCG予防接種</h3> <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>	<h3>育児相談</h3> (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 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 7月19日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	<h3>子育て講座</h3> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 6月29日(水)・保谷保健福祉総合センター 7月19日(火)・田無総合福祉センター 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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)	

健康ガイド

■「ダメ。ゼッタイ。」 薬物乱用防止街頭キャンペーン

時・場 6月25日(土)
①午後3時・田無駅
②午後3時30分・ひばりヶ丘駅
6月26日は「国際麻薬乱用撲滅デー」
です。薬物乱用は、心と体をボロボロに

するだけでなく、家族や友人を巻き込み、
大切な人生を崩壊させてしまいます。

このたび街頭キャンペーンを実施します
ので、薬物を乱用しない社会環境づくり
のための啓発活動に、ご理解・ご協力を
お願いします。

◆健康課係(☎042-438-4021)

光化学スモッグに注意しましょう

日差しが強く風の弱い日は、オキシ
ダント(健康被害を引き起こす酸化性
物質)の濃度が高くなり、光化学スモ
ッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグ注意報などが発令
されると、防災行政無線とFM西東京
(84.2MHz)でお知らせし、公共施設
でも看板を掲示して注意を促しています。

※注意報等発令時の対処法

- なるべく外に出ないようにして、屋
外での運動などは避けましょう。
- 目がチカチカしたり喉が痛くなった
時は、洗顔やうがいをして屋内で安
静にしましょう。
- 被害を受けた時は保健所に相談しま

しょう。

- ☐相談機関 東京都多摩小平保健所
(☎042-450-3111)
- ☐光化学スモッグに関する情報提供
☎東京都環境局
●東京都大気汚染テレホンサービス
(☎03-5320-7800)
●東京都光化学スモッグ情報HP
※同HPから画面の指示に従って登録
すると、最新の光化学スモッグ注意報
などの情報をメールで受け取ることが
できます。
※市HPからも閲覧可
◆環境保全課
(☎042-438-4042)

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
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎042-461-8822	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
26日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	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		
19日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	26日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 リアル田無105 ☎042-451-6480

蚊の発生防止強化月間

※デング熱とヒトスジシマカ

東京都では、蚊の発生が本格化する
6月を「蚊の発生防止強化月間」として
います。一昨年、約70年ぶりにデ
ング熱の国内発生が確認されました。
デング熱を媒介するヒトスジシマカは、
小さな水たまりに産卵します。

デング熱は、3～7日の潜伏期間を
おいて突如高熱が出ます。最初は気付
かないことが多く、その後、頭痛・顔
面紅潮・結膜充血を伴い、発熱が2～

7日続きます。有効なワクチンはなく、
治療は発症してから痛みや発熱を抑え
る対症療法が中心です。

☐対処法

- 不要な水たまり(植木鉢の受け皿・
空き缶・古タイヤなど)をなくす
- 草むらや藪は定期的に手入れをする
- 長袖の着用や虫除け剤を利用し、刺
されないようにする

◆環境保全課
(☎042-438-4042)

