



健康ひろば



市の花「コスモス」

| 記入例 | A 往復はがき・Eメール | B はがき・Eメール | C 往復はがき・Eメール | D はがき |
|---|---|---|--|---|
| 【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 | 「食育歯っぴーライフ講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日 | 「しなやかストレッチ」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ⑤(1日コースの方は)希望日 | 「離乳食講習会」申込 ①希望日 ②住所 ③保護者氏名 ④子どもの氏名(ふりがな) ⑤子どもの生年月日 ⑥第○子 ⑦電話番号 | 「骨粗しょう症検診」申込 ①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 |

一般

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
|--|--|---|--|
| ◆健康課保(☎042-438-4037) | | | |
| 食育歯っぴーライフ講座 「ひょっとして舌のせい?ムセたことある人必見! ~お口の筋トレ始めましょう!~」 【歯科衛生士・管理栄養士による体験型講座】(保育付) | 11月2日(水)午前10時~午後1時 保谷保健福祉総合センター | 市内在住・在勤・在学の方 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A参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月7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。 | 9月23日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター | 市内在住で立位がとれる方 20人 | 前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施(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】 | 9月21日(水)午前9時~10時30分 田無総合福祉センター | 市内在住の方/各3人程度 | 9月16日(金)までに電話予約 |
| | 10月17日(月)午後2時30分~4時 保谷保健福祉総合センター | | 10月13日(木)までに電話予約 |
| 初心者のための運動講座3日間コース 「しなやかストレッチ」 【健康運動指導士による毎日できる体操講座】 | 9月15日(水)、12月12日(月)、 平成29年1月5日(木) 午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の方 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※1日からの参加も可 | 電話・はがき・Eメール(記入例D参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 3日間コース:9月9日(金)*で 1日コース:各日1週間前*で(消印有効) |
| 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】 | 9月15日(水)午前10時~11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 |
| からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】 | 9月12日(月)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の方/2人 | 9月9日(金)までに電話予約 |

子ども

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
|--|---------------------------------------|------------------------------|---|
| ◆健康課保(☎042-438-4037) | | | |
| 離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】 | 10月12日(水)午後1時15分から2時間程度 田無総合福祉センター | 市内在住の6~8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組 | 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):9月12日(月)~23日(金) |
| ◆教育支援課保(☎042-438-4074) | | | |
| ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】 | 9月20日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階) | 5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度) | 9月1日(木)午前9時~15日(木)に電話予約 |

健康ガイド

※対象者の年齢はいずれも平成29年3月31日時点

■胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ
午前:9時30分~11時30分
午後:1時30分~3時
内 胸部レントゲン間接撮影
対 40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方、特定集団健診で胸部レントゲン検査を受けた方を除く) ※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかに医療機関を受診することをおすすめします。



全日程はこちら

※健診の全日程や注意事項など詳細は、健康事業ガイド・市HPをご覧ください。
※10月の日程は、次号に掲載予定

□9月の日程

| 実施日 | 会場 | 対象地域 |
|---------|--------------|-----------|
| 16日(金) | | 保谷町 |
| 20日(火) | 保谷保健福祉総合センター | 泉町・東町 |
| 21日(水) | | 住吉町・中町 |
| 28日(水)* | 新町福祉会館 | 新町・向台町 |
| 29日(木) | 富士町 // | 富士町・東伏見 |
| 30日(金) | 下保谷 // | 下保谷・栄町・北町 |

※28日(水)は午前のみ

■骨粗しょう症検診

□検診期間 10月31日(月)まで

場 市内指定医療機関

内 骨密度測定など

対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月24日(月)(消印有効)までに、①はがき(記入例D参照) ②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) ③電子申請(市HPまたは右記QRコードから)

□受診方法 申込後に送付する受診券をご覧ください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

■9月は自殺対策強化月間

「気づいてください! 体と心の限界サイン」

◆講演会「若者の自殺予防を考える」

時 9月13日(水)午後2時~5時

場 都庁第一本庁舎5階

申 東京都福祉保健局HPをご覧ください。

◆電話による特別相談

●東京都自殺相談ダイヤル
~こころといのちのほっとライン~
☎0570-087478
9月12日(月)~16日(金)(各日24時間)

●54時間特別相談(東京自殺防止センター)☎0120-58-9090
9月3日(土)午前0時~5日(月)午前6時

●多重債務110番(東京都消費生活総合センター)☎03-3235-1155
9月5日(月)・6日(火)午前9時~午後5時

◆健康課保(☎042-438-4037)

9月は健康増進月間 健康寿命の延伸

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

「健康寿命」とは、健康な状態で日常生活を送れる期間のことで、女性が74.2歳、男性が71.2歳となっています(2013年)。健康寿命と平均寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があります。最後まで健康な生活を送れるよう健康寿命を延ばしましょう!

◆健康課保(☎042-438-4037)

あと1皿の野菜(70g)を食べましょう!

日本人は比較的野菜を食べていますが、平均的にはあと70g足りません。70gとはどのくらいでしょうか?

●トマト:半分 ●野菜炒め:中1皿分

あなたの歩きを運動に!
生活習慣病予防の目安は1日8,000~9,000歩ですが、一般的に1,000歩足りないといわれています。「プラス10分」で補いましょう。

●10分間、速歩き ●いつもより10分長く ●家から10分の距離は徒歩で

1に禁煙、2に禁煙、断固禁煙

喫煙は肺がんをはじめ各種のがんや脳卒中、心筋梗塞など命に関わる病気へのリスクを高めます。また、肌への影響も大きく、顔や体の美しさを壊す原因にもなります。

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 |
|------|---|--|--|
| 4日 | 西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511 | 石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550 | 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 |
| 11日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 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 | | |
|------|--|-----|--|
| 4日 | むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415 | 11日 | 田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618 |

電話相談

| |
|---|
| 医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 毎週火曜日 午後1時30分~2時30分 9月6日 消化器内科 13日 小児科 ☎042-438-1100 20日 循環器内科・腎臓内科 27日 整形外科 |
| 歯科相談(西東京市歯科医師会) 毎週金曜日 午後0時30分~1時30分 ☎042-466-2033 |