



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】申込
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
⑦1/15の参加予定日 (例) 両日、2日目。

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
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】	12月12日(月)午後2時～3時30分 保谷保健福祉総合センター	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	12月9日(金)までに電話予約
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」	12月19日(月)午後3時15分～4時25分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人程度	11月16日(水)～12月15日(水)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。	11月25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/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、会場はご注意ください)。
	12月13日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	12月7日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	12月2日(金)までに電話予約
	12月19日(月)午後1時～2時30分 保谷保健福祉総合センター		12月15日(水)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】	12月7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 【理学療法士による、リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについての相談】	12月7日(水)午後2時15分～3時15分・ 15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	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13コース ：1月6日(金)・21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	対象出産予定日の目安 4月8日～6月10日
			はがき・Eメール(記入例参照) ☒famiboshi@city.nishitokyo.lg.jp
			申込期間(消印有効) 12月9日(金)～19日(月)

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。

3～4カ月児健康診査 時 11月17日(水)・24日(水)、 12月1日(水)・15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	1歳児お誕生相談会 時 11月21日(月)、12月5日(月)・19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)	2歳児すくすく相談会 時 11月22日(火)、12月6日(火)・20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)	3歳児健康診査 時 11月16日(水)、 12月7日(水)・14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)
BCG予防接種 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	育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 11月30日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 12月22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	子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 11月30日(水)・田無総合福祉センター 12月22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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)	

11月16日は世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

☐喫煙者の5人に1人がCOPD発症
厚生労働省の「人口動態統計の概況」によると、平成27年1年間のCOPDによる死亡者数は1万5,756人でした。喫煙率が高く喫煙開始年齢が若年化している日本では、さらなる患者数の増加が懸念されています。
☐重要なのは「早期発見」
COPDは禁煙などで予防できるほか、早期発見・治療により発症の危険性と発症時の負担を軽減できます。

☐COPDの症状
●風邪でもないのに咳が続く
●体を動かした時に息切れしやすい
●呼吸をする際、ゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
●粘り気のある痰が長期間続く
※喫煙者でこれらの症状がいくつか当てはまる方は、呼吸器科の専門医にご相談ください。
◆健康課係(☎042-438-4037)

認知症サポーター養成講座

時 12月10日(土)午後2時～3時30分
場 イングビル
内 ●認知症について ●認知症の方を地域で支えるためには
対 市内在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方
定 40人(申込順)

申 12月5日(月)までに、電話で下記へ
※参加者にはサポーターの証し・オレンジリングを贈呈
※5人以上で、市内どこでも出張講座
◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)

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
20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	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042-421-5253	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
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
27日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	

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		
20日	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519		
23日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849	
27日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182		