



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

「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第〇子
- ⑦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)			
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】	4月17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	前日までに電話予約
サンテ ミニ栄養講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	3月15日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	前日までに電話予約
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。	3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 ※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)。
	3月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	3月15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	3月10日(金)までに電話予約
	4月21日(金)午後3時15分～4時 保谷保健福祉総合センター		4月19日(水)までに電話予約
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】	3月16日(木)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】	3月13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	3月10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】	4月19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・Eメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：3月13日(月)～24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】	3月15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)	3月1日(水)午前9時～6日(月)に電話予約

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、市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 3月2日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場 田無庁舎 1階ロビー
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。
◆健康課保(☎042-438-4021)

結核は過去の病気ではありません 3月24日 世界結核デー

都内では年間3,000人の新たな結核患者が発生しており、そのうち働き盛りの世代が3分の1を占めています。結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。咳や発熱が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。また、周囲の人を感染させないためにも、職場・学校などの健康診断や市の胸部検診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課保(☎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
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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
12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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	

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	
5日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	12日 堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182

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
3月7日 耳鼻咽喉科 14日 脳神経外科 21日 呼吸器内科 28日 眼科
☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)
金曜日 午後0時30分～1時30分
☎042-466-2033

健康相談会

健康に関するお悩み相談～in お風呂屋さん～

公衆浴場の利用者を対象に、保健師が血圧やメタボなど健康全般に関するご相談を伺います。「相談先が分からない」「病院に行くほどでもないけど…」などお気軽にご相談ください。「西東京市公衆浴場」は、西東京市の健康応援団に登録しています。

時・場 3月23日(水)午後4時～7時・庚申湯
3月24日(木)午後3時～6時・松の湯
3月29日(水)午後3時～6時・ゆパウザひばり
◆健康課保(☎042-438-4037)

3月 自殺対策強化月間 ……「自殺防止！東京キャンペーン」特別電話相談

気づいてください！
体と心の限界サイン
(九都県市統一標語)

- 54時間特別相談
☎0120-58-9090
3月4日(土)午前0時～6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
3月6日(月)・7日(火)午前9時～午後5時
- 自殺予防いのちの電話
☎0120-783-556
3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時
- 自死遺族傾聴電話
☎03-3796-5453
3月14日(火)～17日(金)午前10時～午後10時
- 自死遺族のための電話相談
☎03-3261-4350
3月20日(水)～22日(金)午前11時～午後7時
- 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(ナビダイヤル)
3月27日(月)～31日(金)(全日24時間)
- 有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～
☎03-3842-5311
3月1日(火)～31日(金)(休みなし)正午～午後8時(金曜日は午後10時まで)

◆健康課保(☎042-438-4037)