

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

A メール	B はがき・メール	C はがき・メール	D はがき
「美姿勢エクササイズ」申込 ①6月22日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の場合、 子どもの氏名・生年月日	「マタニティクッキング」申込 ①7月20日 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤出産予定日 ⑥電話番号	「ファミリー学級」申込 ①第4コース ②夫婦の氏名(ふりがな)・ 生年月日・年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤出産予定日・病院名 ⑥パパの参加予定日 (例) 両日、2日目のみ	「喉頭がん検診」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

▶健康課(保) ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	6月12日(火)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	6月8日(金)までに電話
<b>女性のボディケア講座</b> 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	6月21日(休)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方)/20人	前日までに電話
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	6月22日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の方/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例A) ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 6月19日(火)
<b>マタニティクッキング</b> 【バランスのよい食事をみんなで楽しく作って、 おいしく食べましょう】	7月20日(金)午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住の妊婦/20人程度	電話・はがき・メール(記入例B) ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 6月15日(金)
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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4コース: 7月6日(金)・21日(土) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日: 10・11月	はがき・メール(記入例C) ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 6月8日(金)～22日(金)

▶教育支援課(保) ☎042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>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</b> 【言語訓練士による相談】	6月11日(月)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)	6月1日(金)～6日(水) 午前9時～午後5時に電話

## 健康ガイド

### ■喉頭がん検診 6月1日より一次受付

☐検診期間 8月1日(水)～11月30日(金)

対40歳以上で特にたばこを吸う方

¥自己負担600円

甲 6月22日(金)(消印有効)までに、●はがき(記入例D) ●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) ●市HPから  
※7月下旬以降、随時受診券を発送

※検診期間中は、11月16日(金)(消印有効)まで随時申込受付

▶健康課(保) ☎042-438-4021

### ■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

甲 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ  
▶健康課(保) ☎042-438-4037

### ■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

丙 ●医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

●歯科…歯科健診・歯磨き相談

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月前ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方は、ご連絡ください。

▶健康課(保) ☎042-438-4037

### ■1～3歳児お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

丙 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

甲 電話・往復はがきで、住所・保護者氏名・子どもの氏名と生年月日・電話番号・申込理由を〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ  
※相談日を明記し返送します。ご都合がつかない場合はご連絡ください。

▶健康課(保) ☎042-438-4037

## 6月1日～7日 HIV検査普及週間

HIV検査※・相談は、無料・匿名・予約不要

※エイズの原因となるヒト免疫不全ウイルスの感染の有無を調べる検査

☐HIVとは 人の体を細菌やウイルスといった病原体から守るのに重要な細胞(Tリンパ球やマクロファージなど)に感染するウイルスのことです。感染力は弱いため日常の社会生活では感染せず、多くは性行為により感染します。HIVに感染し、免疫力が低下することで、さまざまな病気を発症するとエイズと診断されます。

☐早期発見が重要 服薬によりウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を防ぐことで、健康なときとほぼ変わらない生活を送ることができます。この機会に検査を受けてみませんか。

### ☐HIV/エイズの電話相談

東京都エイズ電話相談  
☎03-3292-9090  
平日: 午前9時～午後9時  
(土)・(日)・(祝): 午後2時～5時

### ☐検査施設

●多摩小平保健所  
☎042-450-3111

小平市花小金井1-31-24  
毎週(火)午後1時30分～3時(直接来所)

●多摩地域検査・相談室

立川市羽衣町2-63

●検査に関する問い合わせ

☎090-2537-2906  
(平日および(土)の午前9時30分～午後5時)

●予約専用

☎080-2022-3667

(平日午前10時～午後4時)

▶健康課(保) ☎042-438-4037

## 気管支ぜん息の都医療券(もも色)をお持ちの方へ～大気汚染医療費助成制度～

有効期限満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。有効期限満了の1カ月前を目安に区市町村の窓口で手続きをしてください。更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度の認定は受けられなくなります。また、医療機関や薬局などを受診する際は、「都医

療券」と一緒に、「自己負担限度額管理票(もも色)」を忘れずに窓口に表示してください。詳細は☎のHPをご覧ください。

☎東京都福祉保険局

☎03-5320-4491

▶健康課(保) ☎042-438-4021

## 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
3日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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
10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	

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		
3日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	10日	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。  
火曜日 午後1時30分～2時30分 ☎042-438-1100  
6月5日 産婦人科 12日 精神科・心療内科  
19日 耳鼻咽喉科 26日 消化器内科

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