

健康ひろば



記入例

.....

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

A はがき・メール	B メール
「離乳食講習会」申込 ① 3月26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	「女性の健康講座」申込 ① 住所 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 電話番号 ⑤ 保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名・生年月日・年齢

▶健康課 保 電 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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6日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/15人	前日までに電話
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】	3月6日(水)午後2時15分～3時15分 14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
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】	3月12日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の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
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	3月15日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	3月12日(火)までに電話

▶健康課 保 電 042-438-4037 当日…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。

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	3月26日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者 (第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月28日(水)

3～4カ月児健康診査

時 2月21日(水)、3月7・28日(水)

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 2月18・25日(月)、3月18・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 2月19日(火)、3月5・19日(火)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時 2月27日(水)、3月6・13・27日(水)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(4歳未満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 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

育児相談 当日

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 ● 2月20日(水):午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター

● 3月29日(金):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

子育て講座 当日


(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 ● 2月20日(水)・保谷保健福祉総合センター

● 3月29日(金)・田無総合福祉センター

午前10時(40分程度)

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)



健康ガイド

受診券をお持ちの方はお急ぎください

子宮頸がん検診は…2月28日(水)まで 乳がん検診は……3月30日(土)まで

▶健康課 保 電 042-438-4021

母子健康手帳の交付


医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

▶健康課 保 電 042-438-4037



母子手帳と一緒に配りするマタニティセットです。

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性の健康講座

女性ホルモンと更年期

ココロとカラダのトリセツセミナー

卵巣機能の低下により、閉経を迎える50歳ごろの前後約5年間を更年期と呼びます。この時期は子育てや介護、仕事などが重なり、心身のバランスを崩すこともあります。この時期を健やかに乗り切り、自分らしく過ごすための講座です。更年期による不調を感じる方や更年期に不安を感じている方にお勧めです。

※未就学児の保育あり

時 3月2日(土)午後1時～3時30分

場 田無総合福祉センター

内 ● 女性ホルモンの変化と対処方法 ● 食生活の講話と簡単エクササイズ ● 骨密度測定

対 64歳までの女性

定 50人(申込順)

申 2月28日(水)までに、電話・メールで下記へ(記入例B)

▶健康課 保 電 042-438-4037

電話相談

子供の健康相談室(小児救急相談)	東京都 電 03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	東京都 電 03-5272-0303

平日 午後6時～11時
(土/日/祝、年末年始 午前9時～午後11時)

毎日24時間

休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

内科 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
17日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	休日診療所 中町1-1-5 電 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
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール 電 042-423-0452	

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		
17日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 電 042-463-7650	24日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 電 042-461-5323

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザが東京で過去最多の患者数を記録しました。日常生活では以下のことに心掛け、「インフルエンザにかからない」「感染を広げない」ための対策を実践しましょう。

□インフルエンザの症状
インフルエンザは感染した人の咳やくしゃみなどの飛まつを吸い込むことで感染します。初期症状は、38度を超える発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状、のどの痛み、鼻汁などです。高齢の方は肺炎などを引き起こすことが多いため、一層の注意が必要です。

□インフルエンザの予防のポイント

- こまめな手洗い
- 休養・栄養・水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- 予防接種(かかりつけ医と相談)

□市立小・中学校のインフルエンザ情報を市に掲載中
インフルエンザ様疾患による臨時休業(学級・学年・学校閉鎖)情報がある場合、随時掲載します。

▶健康課 保 電 042-438-4037

