

# 健康ひろば



## 記入例

### はがき・メール

「ファミリー学級 第1コース」申込  
 ①第1コース  
 ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢  
 ③住所 ④妊婦さんの電話番号  
 ⑤出産予定日・病院名  
 ⑥パパの参加予定日  
 (例) 両日、2日目

【はがき宛先】  
 〒202-8555  
 市役所健康課

▶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>ボディケア講座～肩こり予防～</b> 【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】	4月3日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の40歳以上の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	4月3日(水)午後2時15分～3時15分 18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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	4月9日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※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、 会場はご用意ください)。
<b>ファミリー学級(3日間)第1コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 1日目:妊娠中の生活と健康、 2日目:赤ちゃんのお世話について、 3日目:マタニティフックング	1日目:4月19日(金) 2日目:4月27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 3日目:5月10日(金)午前10時15分～午後 0時30分/田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可、3日目は 妊婦のみ)/30組 対象出産予定月:7・8月	はがき・メール(記入例) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):3月22日(金)～ 4月5日(金)

▶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>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話、試食】	4月16日(水)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	市内在住の4～5カ月の乳児と 保護者/30組	4月9日(水)までに電話
<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 3月28日(水)、4月4日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	<b>1歳児お誕生相談会</b> 時 3月18・25日(月)、4月8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)	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 3月19日(火)、4月9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)	<b>3歳児健康診査</b> 時 3月27日(水)、4月10日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望す る方はお問い合わせください)
<b>BCG予防接種</b> 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	<b>育児相談</b> (当日) (身体計測と育児に関する相談) 時・場 ● 3月29日(金)受付:午前9時30分 ～11時・田無総合福祉センター ● 4月17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	<b>子育て講座</b> (当日) (歯が生えてくる頃の話) 時・場 ● 3月29日(金)・田無総合福祉センター ● 4月17日(水)・保谷保健福祉総合センター 午前10時 <sup>※</sup> 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	

## 健康ガイド

▶健康課 保 042-438-4037

### ■がん検診

#### 精密検査の受診、お済みですか?

がん検診の結果、精密検査の対象となっていた方で、検査の受け忘れはありませんか。万が一、がんだった場合、発見が早ければ早いほど治療できる可能性が高まります。受診がまだの方は速やかにお受けください。なお、手紙や電話で受診状況を確認させていただく場合がありますことをご了承ください。精密検査の受診や検査などについてご不明な点がある場合は、上記へお気軽にお問い合わせください。

### ■結核は過去の病気ではありません

#### 3月24日は世界結核デー

都内では年間約2,600人の新規結核患者が発生しており、その中でも20～40代の働き世代が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、周囲の人に感染させないために、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。

## 地域の力で犯罪から子どもを守ろう

もうすぐ新学期を迎えます。小学校入学や学年が上がることにより、子どもたちの活動範囲も大きく変化します。子どもたちが公園などで元気に安心して遊べるように、日頃から地域の皆さんで見守っていきましょう。

▶危機管理室 保 042-438-4010



### □こんな場所で遊んでいたら注意 (見えにくい場所)

- 木などが生い茂っている
- 壁に囲われた駐車場
- 落書きやごみが放置されている
- 死角がなくても人が見ていない(屋上など)

### □不審者は意外と怪しくない

不審者は住民に怪しまれないよう行動しながら犯罪の機会をうかがっています。地域で危険と思われる箇所を見て回り、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにしましょう。



## 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
17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 <sup>※</sup> まで ☎042-464-1511	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ 丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	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 <sup>※</sup>
21日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	
31日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時 <sup>※</sup> まで ☎042-465-0700	保谷内科呼吸器科 クリニック 住吉町6-1-26 ☎042-458-7870	

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	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507		
21日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1階 ☎042-467-5122	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	
24日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	31日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955

## 電話相談

### 子供の健康相談室(小児救急相談)

東京都  
平日 午後6時～11時  
(土/日/祝、年末年始 午前9時～午後11時)

東京都  
☎03-5285-8898  
または#8000

### 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

毎日24時間

東京都  
☎03-5272-0303