

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 |
|---|---|
| 「美姿勢エクササイズ」申込 ①5月31日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日 | 「肺炎球菌予防接種」申込 ①氏名(フリガナ) ②住所 ③生年月日 ④性別 ⑤電話番号 |

▶健康課 ☎042-438-4037

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
|--|---------------------------------------|--|--|
| 女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり | 5月16日(木)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(1歳未満のお子さん参加可) | 5月13日(月)までに電話 |
| からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】 | 5月23日(木)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター | 在住の方/2人 | 5月20日(月)までに電話 |
| 西東京しゃきしゃき体操パート1講座 【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!】 | 5月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター | 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)。 |
| 出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話 (抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】 | 5月24日(金)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター | 在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先 | 5月17日(金)までに電話 |
| 美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり | 5月31日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター | 在住で18～64歳の女性/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):5月24日(金) |

▶教育支援課 ☎042-438-4074

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
|---|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 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】 | 5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) | 5月7日(火)～10日(金) 午前9時～午後5時に電話 |

健康ガイド

▶健康課 ☎042-438-4037

■1歳6カ月児医療・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。
☑●医療…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
☑1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)
※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。

■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。紛失などは、ご連絡ください。

風しんの定期接種を実施します。

今年度から男性に対する風しん抗体検査および予防接種を実施します。
☐風しんの抗体検査・予防接種
☑在住の昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性
☑市より送付されるクーポン券
※今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方へ5月15日(水)に送付します。

昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方はお申し込みが必要です。(5月15日(水)から受付開始)
☑抗体検査・予防接種 無料
※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ
※詳細は市 ☎ または下記へ
▶健康課 ☎042-438-4021

高齢者肺炎球菌予防接種を実施します。

☑●年度末年齢65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳、および100歳以上の方 ●60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
※過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
☐申込期間 5月7日(火)～翌年3月5日(木)
☑はがき(記入例B)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)
※年度末年齢65歳の方は申込不要。ただし、5月15日(水)以降に転入された方は要申込。
▶健康課 ☎042-438-4021

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
5月14日 泌尿器科
21日 整形外科
28日 小児科・アレルギー科 ※7日(火)を除く

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 ※3日(水)を除く

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 |
|------|---|---|---|
| 1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 | 大型連休中の輪番制 (診療所)は休止です。 | 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 |
| 2日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | | |
| 3日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | | |
| 4日 | 武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700 | | |
| 5日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | | |
| 6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 | | |
| 12日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | 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 | |

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 | |
|------|--|---|
| 1日 | いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660 | いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650 |
| 2日 | かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182 | パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480 |
| 3日 | ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Will 1階 ☎042-438-2190 | 田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221 |
| 4日 | こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 ☎042-460-4182 | 三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870 |
| 5日 | 岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507 | 畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249 |
| 6日 | 浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714 | 泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980 |
| 12日 | はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800 | |