

健康ひろば



記入例

「はがき宛先」
〒202-8555 市役所健康課

はがき
「肺炎球菌予防接種」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④性別
⑤電話番号

健康課専門職による電話相談

受付時間：平日午前9時～正午、午後1時～4時

▶健康課 保 042-438-4037

| 事業名 | 相談内容 |
|------------------------------------------|---------------------------------|
| からだと心の健康相談 【保健師による電話相談】 | 健康に関すること、心配ごとや悩みごとなど |
| 栄養・食生活相談 【管理栄養士による電話相談】 | 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事など、食生活全般について |
| 運動相談 【理学療法士による電話相談】 | 筋力・体力低下を予防するための運動についてなど |
| 乳幼児健康相談 【保健師、栄養士、歯科衛生士による電話相談】 | 乳幼児の健康や育児に関すること、離乳食や歯科のことなど |

集団健診休止中の3～4カ月児健康診査について

生後6カ月までの赤ちゃんで、3～4カ月児健康診査がお済みでない方は医療機関で個別に健診ができるようになりました。対象の方には個別に通知いたします。なお、転入された方は健康課へお問い合わせください。

□**期間**
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、集団健診を休止している期間

□**対象**
3～6カ月までの3～4カ月児健康診査をまだ受診していない乳児

□**受診方法**
医療機関に事前に予約してください。受診の際は、市から送付される健診アンケートを持参

□**健診実施医療機関**
市内10医療機関(市HP(下記QRコード)参照)
▶健康課 保 042-438-4037



健康ガイド

▶健康課 保 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。

内 ● 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

対 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(田無第二庁舎2階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)

※新型コロナウイルスの流行に伴い、郵送でのお手続きを希望の方は健康課までご相談ください。

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 5月12日 泌尿器科 19日 整形外科 26日 小児科・アレルギー科 ☎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 |

高齢者肺炎球菌予防接種を実施します。

対 ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(下記参照)

②接種日に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

※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方

□**実施期間** 6月1日(月)～翌年3月31日(水)

¥5,000円(自己負担)

| | |
|--------|---------------------------|
| 65歳 | 昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれの方 |
| 70歳 | 昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれの方 |
| 75歳 | 昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれの方 |
| 80歳 | 昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれの方 |
| 85歳 | 昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれの方 |
| 90歳 | 昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれの方 |
| 95歳 | 大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれの方 |
| 100歳以上 | 大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれの方 |

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などの方は、証明書を医療機関に持参すれば無料

甲 5月1日(金)～翌年3月24日(水)に、はがき(記入例)・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(金)以降に転入手続きをされた方は要申込

▶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。

医療 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。※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

| 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 | 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 | 藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105 | 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 |
| 4日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | 増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036 | |
| 5日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | 田無循環器クリニック 南町5-1-8田無 クリニックモール1階 ☎042-461-1711 | |
| 6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 | 増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036 | |
| 10日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | 芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776 | |

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 | 野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955 | 仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450 |
| 4日 | おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480 | 川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16ラクヒルズ 番館104 ☎042-421-5490 |
| 5日 | 遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100 | こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180 |
| 6日 | のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136 | むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンズプラザ田無2階 ☎042-467-3415 |
| 10日 | 文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182 | |

熱中症を防ごう

熱中症による事故は7・8月に多く発生しますが、梅雨や残暑の時期にも熱中症による救急搬送がみられます。

熱中症に備えて、体を暑さに慣れさせておく(暑熱順化)をおすすめします。「やや暑い」と感じる環境下で毎日30分の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。軽い運動で汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくるのが大切

です。
□**熱中症の予防**

- 暑さに体を慣らす(暑熱順化)
- 高温・多湿・直射日光を避ける
- こまめに水分補給
- 運動時は日影やテントを用意したり、帽子などで日差しを避ける

問 西東京消防署
☎042-421-0119
▶危機管理課
☎042-438-4010