

健康ひろば



記入例

メール
[美姿勢エクササイズ]申込
①10月30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

申込期限(必着)
10月23日(金)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

▶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
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!】	10月13日(火)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10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)。
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	10月15日(木)午前10時~11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 8人(1歳未満のお子さん参加可)	10月9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	10月30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/15人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例) seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月23日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
個別育児相談会 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	11月10日(火)午前9時30分~11時30分の間でおひとり30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	乳幼児と保護者/25組	3日前までに電話
▶教育支援課 田 042-420-2829			
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】	10月14日(火)午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳くらい 10人(1人15分程度)	10月1日(木)~9日(金) 午前9時~午後5時に電話

ロタウイルスワクチンが定期予防接種になりました

10月1日(木)からロタウイルス感染症が定期予防接種の対象疾病になりました。

対 令和2年8月1日以降に生まれた出生6週後~24週後または32週後までの方
※使用するワクチンによって対象時期が異なります。

持 母子手帳および市から送付される予診票
※8月生まれの方は9月末ごろに送付される予診票を、9月以降に生まれた方は予診票セットに同封される予診票をご利用ください。

接種回数 2回または3回
※使用するワクチンによって接種回数が異なります。

▶健康課 保 042-438-4021

胸部健診(肺がん・結核)

新型コロナウイルス感染による肺炎を判別するものではありません。

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ
午前:9時30分~11時
午後:1時30分~3時30分
※受付開始時は大変混雑します。

対 令和3年3月31日(水)時点で40歳以上の方(肺がん・肺結核などで治療中の方を除く)

持 保険証など、本人・住所確認できるもの、マスク(着用必須)
服装 無地のTシャツ
※対象地域の日程が合わない場合、他日程での受診可(事前連絡不要)
※詳細は、9月1日号をご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4021

実施日	会場	対象地域	
		午前	午後
10月3日(土)	田無総合福祉センター	南町	柳沢
6日(火)	新町福祉会館	新町	向台町
7日(水)	田無総合福祉センター	東伏見・向台町	谷戸町・北原町
13日(火)	下保谷福祉会館	下保谷	
14日(水)		栄町	北町・下保谷
15日(木)	田無総合福祉センター	地区の指定なし	
19日(月)	谷戸公民館	谷戸町	北原町
20日(火)		北原町・ひばりが丘	谷戸町・緑町・ひばりが丘北
22日(木)	防災・保谷保健福祉総合センター	住吉町・下保谷	東町
23日(金)	田無総合福祉センター	西原町・緑町	新町
24日(土)		ひばりが丘北	芝久保町
28日(火)	防災・保谷保健福祉総合センター	中町・北町	富士町
29日(水)		保谷町	東町

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
10月6日 眼科 13日 呼吸器内科
20日 整形外科 27日 脳神経外科

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

高齢者の皆さんへのお願い ~インフルエンザの重症化への備え~

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」に感染して起こります。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの全身の症状が急に表れ、高齢者の方や慢性疾患のある方は、肺炎になるなど重症化することがあります。

流行前の予防接種が有効です

予防接種を受けた高齢者の方は、受けていない方と比べて、死亡の危険性が5分の1、入院の危険性が3分の1~2分の1にまで減少することが期待できるとされています。インフルエンザの流行前に、予防接種を受けることで重症化への備えをしましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種
時 10月1日(木)~令和3年1月31日(日)
場 指定医療機関 ※要予約
対 在住で次のいずれかに該当する方
●接種日当日に満65歳以上
●接種日当日に満60~64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害のある方

接種回数 期間中1回
持 無料・健康保険証など
詳細は、市報本号と同時配布の「令和2年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」をご覧ください。
※市外での接種を希望される方はお問い合わせください。

▶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。

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)
※発熱など、感冒様症状のある方は、必ずお電話でお問い合わせください。
※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザ疑いの方については臨床診断での対応となります。

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
4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	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無式番館104 042-450-6731	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
11日	田無病院 緑町3-6-1 042-461-2682	ひばりが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
4日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 042-462-6162
11日	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