

# 健康ひろば



## 記入例

**A メール**  
「まますた」申込  
①11月25日  
②氏名(ふりがな)母親と赤ちゃん  
③赤ちゃんの生年月日、月齢  
④出席した場所(医療機関名など)  
⑤電話番号  
⑥住所(町名)  
⑦上の子の来所予定の有無と人数、年齢

**B はがき**  
「〇〇検診」申込  
①氏名(ふりがな)  
②住所  
③生年月日  
④電話番号

**電子申請(QRコード)**  
**C 各種健康診査等**

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

※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         |
| <b>からだと心の健康相談</b><br>【保健師による面接相談】                        | 11月9日(火)午後1時30分～3時30分<br>防災・保谷保健福祉総合センター2階                                 | 在住の方/2人                    | 11月5日(金)までに電話  |
| <b>ボディケア講座～腰痛予防～</b><br>【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】    | 11月10日(水)午後1時～2時<br>防災・保谷保健福祉総合センター3階                                      | 在住で18歳以上の方/8人              | 前日までに電話        |
| <b>リハビリ窓口相談</b><br>【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】    | ①11月10日(水)午後2時15分～3時15分<br>②11月18日(木)午前11時15分～午後0時15分<br>防災・保谷保健福祉総合センター3階 | 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 | 前日までに電話        |
| <b>糖尿病基礎講座</b><br>【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】                | 11月10日(水)午前10時～11時30分<br>田無総合福祉センター  | 糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人 | 11月5日(金)までに電話  |
| <b>栄養ミニ講座</b><br>【悪玉コレステロールを下げるコツ】                       | 11月16日(火)午前10時～11時30分<br>田無総合福祉センター  | 在住の方/15人                   | 11月11日(木)までに電話 |
| <b>栄養・食生活相談</b><br>【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】 | 11月16日(火)午後1時～4時<br>田無総合福祉センター   | 在住の方/4人                    | 11月11日(木)までに電話 |

| ▶健康課 保 042-438-4037   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 事業名   | 日時/場所  | 対象/定員  | 申込方法など  |
| <b>個別育児相談会</b><br>【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】 | ①11月8日(月)/防災・保谷保健福祉総合センター2階<br>②11月24日(水)/田無総合福祉センター<br>午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度 | 乳幼児と保護者/各25組                                     | ①は11月4日(木)までに電話<br>②は11月19日(金)までに電話                                       |
| <b>ふたごちゃんの会</b><br>【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換】          | 11月22日(月)午後1時30分～3時30分<br>防災・保谷保健福祉総合センター3階                                      | 在住の0歳から3歳の双子・三つ子とご両親/5組<br>※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談 | 11月16日(火)までに電話  |
| <b>まますた</b><br>【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】                   | 11月25日(木)午前9時45分～11時<br>(受付:9時30分)<br>田無総合福祉センター                                 | 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/7組                            | 電話・メール(右上記入例A)<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期限(必着):11月19日(金) |

| 3～4カ月児健康診査  | 1歳児講座   | 3歳児健康診査   |
|---|---|---|
| <b>時</b> 10月21・28日(木)、11月4・18日(木)<br><b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階<br><b>対</b> 個別に通知                                     | <b>時</b> 10月25日(月)、11月29日(月)<br><b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階<br><b>対</b> 個別に通知<br>(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)                        | <b>時</b> 10月20・27日(水)、11月10・17日(水)<br><b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階<br><b>対</b> 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><br>対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。<br><b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター3階<br><b>対</b> 1歳になる前日まで、まだBCG予防接種を受けていないお子さん | <b>2歳児すくすく相談会</b><br><b>時</b> 10月19日(火)、11月9・30日(火)<br><b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階<br><b>対</b> 個別に通知<br>(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください) |   |

## 健康ガイド

■子宮頸がん・乳がん検診  
2期申込締切間近 10月25日(月)まで

■大腸がん・前立腺がん検診  
申込受付中 12月10日(金)まで

申 電子申請(右上QRコードC)・はがき(右上記入例B)・窓口  
詳細は市HPをご覧ください。  
※電話では受付していません。  
▶健康課 保 042-438-4021

■5歳児歯科健康診査終了間近  
個別通知を7月末に送付しました。  
転入などの方はご連絡ください。

□健診期間 10月30日(土)まで  
対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子ども  
▶健康課 保 042-438-4037

## 消費生活相談 Q&A

### 契約した覚えのない商品が届いた

Q 大手通販事業者からお菓子が届きました。自分宛てでしたが、注文した覚えがありません。法律が改正され、覚えがなければ直ちに処分可能になったという報道を見ました。処分しても問題がないのでしょうか。

A 相談者のいう法律とは、「特定商取引法」で令和3年7月6日に改正施行された「一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能」とするものです。改正前は「届いてから14日間保管すればその後の処分は自由」と、処分できるまでに日数があったの

ですが、今回の改正で「直ちに」となりました。しかし、お問い合わせの事案は事業者が契約に基づかず一方的に商品を送ってくるとは考えにくいので、直接事業者にお問い合わせしてみるよう電話番号を情報提供しました。

その結果知人からのプレゼントだったことが分かりました。今回のように覚えがなくともプレゼントだったケースやお試し注文のつもりが定期購入になっていたケースもありますので、不審なことがあれば、下記にご相談ください。  
▶消費者センター 田 042-462-1100

## 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  
※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。  
※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査)はしていません。  
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

| 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<br>午後1時～4時<br>午後5時～9時   |
|------|---|---|--|
| 17日  | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                    | やまぐち内科眼科クリニック<br>(内科診療のみ対応します)<br>田無町7-16-30<br>☎042-462-7578 | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※歯科診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで |
| 24日  | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時まで<br>☎042-464-1511 | ひばりヶ丘北口駅前クリニック<br>ひばりが丘北3-3-30<br>エクレールひばり1階<br>☎042-439-4976 |  |
| 31日  | 田無病院<br>緑町3-6-1<br>☎042-461-2682                        | 大野医院<br>柳沢1-4-26<br>☎042-461-8702                             |  |

**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  | いくたま歯科医院<br>下保谷4-8-27 | ☎042-438-1182     |
| 24日  | ウエダ歯科<br>柳沢2-3-13     | 105 ☎042-466-5454 |
| 31日  | 樋口歯科医院<br>保谷町3-11-24  | ☎042-461-0551     |

