

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

B はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①2月10日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥第○子
⑦電話番号

電子申請(QRコード)

A ファミリー学級



※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 ☎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	1月20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歳未満のお子さんも参加可)	1月17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】	1月24日(月)午後1時30分~3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	1月21日(金)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!】	1月28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/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)。
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	1月31日(月)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22週~36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	1月27日(木)までに電話
ファミリー学級・2日制 第12コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~ 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	1日目:2月4日(金)午前10時~11時30分 2日目:2月19日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:5~6月 ※1日目は妊婦のみ	市 ☎ または、右上QRコード ☐ 申込期間:1月7日(金)~21日(金)

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	2月10日(木)午前10時40分~正午 田無総合福祉センター	在住の6~9カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	はがき・メール(右上記入例 ☐) ☐fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月27日(木)
▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	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 【言語聴覚士などによる相談】	1月21日(金)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)	1月4日(火)~20日(木) 午前9時~午後5時に電話

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など)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 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	年始の輪番制(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 ※小児科は午後4時30分まで		
9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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	

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	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
2日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラークヒルズ杏香館104 ☎042-421-5490	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519
3日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136
4日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13 105 ☎042-466-5454	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	
9日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	
10日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	

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 1月11日 循環器内科 18日 麻酔/ペインクリニック 25日 耳鼻咽喉科
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

もの忘れ予防検診は2月28日まで

令和3年9月末に送付した「もの忘れ予防検診のご案内」に同封した「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の合計点が右記に該当する場合、検診の対象となります。認知症予防にお役立てください。
対70~80歳の方(令和3年4月1日時点)で、右記の①か②いずれかに該当する方

- ☐ **チェックリストの合計点が**
- ① 1~10の項目が20点以上の方
- ② 1~4の項目が12点以上の方
- ※認知症と診断された方を除く
- ☐ **方法** 指定の医療機関で受診
- ▶ **高齢者支援課 ☎** 042-420-2811
- ☐ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口など

■東京都発熱相談センター

発熱などの症状が出たときは、まずはかかりつけ医に電話でご相談ください。
☎03-5320-4592
時24時間対応 ※年中無休

■新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合の流れ



医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに ~大気汚染医療費助成制度~

桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了の1カ月前を目安に、忘れずに更新手続きをしてください。

※詳細は ☎のHP をご覧ください。
☎ 東京都福祉保健局 ☎03-5320-4491
▶ 健康課 ☎042-438-4021