

健康ひろば



記入例

Aメール	Bメール
「美姿勢エクササイズ」申込 ① 2月25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	「まますた」申込 ① 2月24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 出生した場所(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

※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 [※]
健康ポイントアプリ「あるこ」使い方講座 ※歩数や体重記録などに応じてポイントがたまるアプリです。	1月27日(休)午後2時～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	スマートフォンをお持ちで、健康ポイントアプリ「あるこ」に登録したい方/6人	前日までに電話
ボディケア講座～腰痛予防～ 【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】	2月2日(水)午後1時～2時 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
栄養・食生活相談 【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】	2月8日(火)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	2月3日(休)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!】	2月8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)。
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	2月15日(火)午前10時～11時30分 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	2月9日(休)までに電話
リハビリ窓口相談 【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】	① 2月2日(水)午後2時15分～3時15分 ② 2月17日(木)午前11時15分～午後0時15分 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
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	2月25日(金)午前10時～11時30分 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(右上記入例A) ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月18日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	2月8日(火)午前10時15分～11時 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者/30組	2月4日(金)までに電話
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】	① 2月7日(月) 防災・保谷保健福祉総合センター2階 ② 2月22日(火) 田無総合福祉センター 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2月3日(休)までに電話 ②は2月18日(金)までに電話
まますた 【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】	2月24日(休)午前9時45分～11時 (受付: 9時30分) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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B) ☒ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月18日(金)

子ども	3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	時 1月20・27日(休)、2月3・17日(休) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	時 1月24日(月)、2月28日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 (1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	時 1月19・26日(水)、2月2・9・16日(休) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 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)
	BCG予防接種 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	2歳児すくすく相談会 時 1月25日(火)、2月1・15日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 (2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)	

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 午後1時～4時 午後5時～9時
16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	やまぐち内科眼科クリニック (内科診療のみ対応いたします) 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	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 ^{まで}
23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	
30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}	大野医院 柳沢1-4-26 ☎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
16日	こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 ☎042-460-4182
23日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488
30日	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

健康ガイド

母子健康手帳の交付・たまご面接
 医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
時 午前9時～正午、午後1時～4時
 ※お時間に余裕をもってお越しください。
場 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)
内 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談
 ▶健康課 ☎042-438-4037

胃がん検診 追加日程受付中
 詳しい日程は、下記申込専用電話またはWebにてお問い合わせください。
 ※定員に達し次第終了
①胃がん検診申込専用電話
 (平日午前9時～午後5時)
 ☎0120-489-241
②Web予約(QRコードから)
 ▶健康課 保 ☎042-438-4021 Web予約
 ※健康課では受付しておりません。

1月26日 文化財防火デー

昭和24年1月、奈良県の法隆寺金堂で発生した火災により、白鳳時代(7世紀末～8世紀初期)に描かれた国宝の十二面壁画が焼損しました。先人たちが残した文化財を火災から守ろうと、昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財の防火設備の点検と整備を行うとともに、消防演習などを実施して文化財を火災から守る運動をしています。
 令和元年に発生した沖縄県首里城の火災同様、日本の文化財は、木や

紙などの可燃物で造られているものが多く、一度火災になると大きな被害になる危険性が高くなります。東京消防庁では、将来に継承すべき貴重な財産である文化財を守るため、1月26日を中心に訓練の実施などを呼び掛け、文化財の火災予防を推進しています。
 ※詳細は東京消防庁 HP をご覧ください。
西東京消防署 ☎042-421-0119
 ▶危機管理課 ☎042-438-4010