

健康ひろば



ファミリー学級

電子申請 (QRコード)

※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・手指消毒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
一般	女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	2月17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)	2月14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】	2月18日(金)午後1時30分~3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	2月15日(火)までに電話
	ファミリー学級・2日制 第13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:3月4日(金)午前10時~11時30分 2日目:3月26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:6~7月 ※1日目は妊婦のみ	市HPまたは、右上QRコード 申込期間:2月4日(金)~18日(金)

▶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
子ども	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】	2月18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)	2月1日(火)~17日(木) 午前9時~午後5時に電話

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
🕒 24時間対応 ※年中無休
● ☎ 03-6258-5780
🕒 午前9時~午後5時 ※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
※詳細は市HPをご覧ください。

市HP

3月1日(火)~8日(火)は女性の健康週間 女性の健康講座 今から知っておきたい~更年期との上手な付き合い方~

更年期とは閉経を迎える50歳前後の5年ほどの期間を指し、女性ホルモンの分泌が低下し、心身のバランスを崩しやすい時期です。この時期を健やかに過ごすためのヒントをお伝えする講座です。 ※ご希望の方に骨密度測定を実施
🕒 3月5日(土)午後2時~3時30分(1時30分開場)
📍 田無総合福祉センター
👤 在住の64歳までの女性
👥 30人(申込順)
🗣️ 内海幸子さん(助産師)
📅 2月24日(木)までに、電話・メールで件名「女性の健康講座」・住所・氏名・生年月日・電話番号・骨密度測定の希望の有無を下記へ
▶健康課 ☎ 042-438-4037 ・ ✉️ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

子宮頸がん・乳がん検診の受診券をお持ちの方へ

📅 検診期間
● 子宮頸がん... 2月28日(月)まで
● 乳がん... 3月31日(木)まで
検診終了間際は混雑が予想され、予約状況により受診できない場合があります。早めの予約・受診をお願いします。
※受診の際は受診券または勸奨受診券が必要です。紛失した場合は再発行しますので下記までご連絡ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4021

ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。
🕒 2月17日(木) 午前10時~正午
📍 住吉会館ルピナス
👥 20人(申込順)
※同席の子どもを含み、保護者のもとの参加
📅 説明会前日の午後5時までに電話で☎へ
📍 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎ 042-497-5079
▶子ども家庭支援センター ☎ 042-425-3303

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
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	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカル プラザ2階 ☎ 042-438-6117	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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎ 042-450-5100	
13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	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎ 042-465-8774	

🦷 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		
6日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎ 042-438-3055	11日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎ 042-421-6480
13日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎ 042-461-8672	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎ 042-464-4008	

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
2月1日 整形外科 ☎ 042-438-1100
8日 循環器内科・消化器内科
15日 循環器内科・循環器外科
22日 呼吸器内科・アレルギー科

🦷 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

健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ

コロナ禍でも行える健康づくりに取り組んでみませんか。
2月1日(火)~28日(月)に、健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ(あるチャレ)を実施しています。チャレンジを達成された方の中から抽選で協賛品をプレゼント!内容はアプリまたは市HPからご確認ください。

📱 「あるこ」登録方法
アプリ「グッピーヘルスケア」が必要です。アプリ画面左上部の「+」ボタンから「西東京市」を追加してください。
※詳細は市HPをご覧ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4037