

健康ひろば



電子申請



※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。

一般	▶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	3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)	3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】	3月22日(火)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	3月18日(金)までに電話
	西東京しゃきしゃき体操パート2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！】	3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)。
子ども	▶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】	3月11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)	3月1日(火)～10日(木) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

▶健康課 ☎ 042-438-4037

■3月は東京都の自殺対策強化月間
自殺防止！東京キャンペーン

□LINE相談

- LINEアカウント
「こころHale・Hale@西東京市」
時 毎週(水)・(日)(祝を除く)
午後6時～10時
(最終受付午後9時30分)
対 おおむね18～39歳
- LINEアカウント
「相談ねっとLINE@東京」
時 毎日午後3時～11時
(受付は午後10時30分まで)



□電話による特別相談

- 自死遺族相談ダイヤル
(自死遺族のための電話相談)
NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
時 特別相談期間：3月4日(金)・5日(土)・7日(月)(各日午前10時～午後8時)
通常：毎週(木)午前10時～午後8時、毎週(日)午前10時～午後6時
- 東京都の相談窓口
こころといのちのほっとライン
☎ 0570-087478
時 特別相談期間：3月27日(日)～31日(木)(各日24時間)
通常：毎日正午～翌日午前5時30分
- 有終支援いのちの山彦電話
～傾聴電話～
☎ 03-3842-5311
時 特別相談期間：3月の(火)(水)(金)(土)(日)(祝)各日正午～午後8時
通常：(火)(水)(金)(土)各日正午～午後8時
※そのほかの相談の詳細は、東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。

□こころといのちの講演会(オンライン開催)

- 時 3月17日(木)午後2時～4時
 - 申 3月4日(金)午後5時まで
- ※詳細は東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。

■結核は過去の病気ではありません
3月24日は世界結核デー

結核は、今でも年間1万人以上の新規結核患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。

結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。周囲の人に感染させないために、職場・学校などの健康診断や胸部健診を毎年必ず受けましょう。

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員から連絡します。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ



■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

内 ●医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談
●歯科…歯科健診、歯磨き相談
対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)
※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。



献血のご協力をお願いします！

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

時 3月4日(金)午前9時30分～11時30分・午後0時50分～3時30分
場 保谷こもれびホール前
対 16～69歳 ※65～69歳の方は、

60～64歳の間に献血経験がある場合は、献血できます。

▶健康課 ☎ 042-438-4021



＋ 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^{びくろ}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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640	田村医院 田無町7-3-17 ☎ 042-461-8441	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
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	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎ 042-469-6776	

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	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎ 042-452-6136	13日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎ 042-463-2745

☎ 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	
	3月1日 小児科 8日 産婦人科 15日 整形外科 22日 眼科 29日 循環器内科	☎ 042-438-1100
歯科相談(西東京市歯科医師会)	金曜日 午後0時30分～1時30分	☎ 042-466-2033