

# 健康ひろば

## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

**A メール**  
[美姿勢エクササイズ]申込  
①11月11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、性別

**B 電子申請**  
[ファミリー学級]申込  


**C メール**  
[離乳食講習会 ステップ]申込  
①11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

**D メール**  
[まますた]申込  
①11月15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)

**E 電子申請**  
[各種健康診査等一覧]申込  


**F はがき**  
[〇〇検診]または  
[高齢者肺炎球菌  
予防接種]申込  
①氏名  
②住所  
③生年月日  
④電話番号

※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。

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
▶健康課 ☎042-438-4037			
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【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 (1歳未満のお子さんも参加可)	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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2日(水)午後2時15分～3時15分 ②11月17日(水)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
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	11月11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/10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):11月4日(金)
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	11月14日(月)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	11月10日(水)までに電話
<b>ファミリー学級・2日制 第8コース</b> ～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:11月18日(金)午前10時～11時30分 2日目:11月26日(土)午前9時30分～午後0時30分 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:2～3月 ※1日目は妊婦のみ	市HPまたは右上電子申請 申込期間:10月21日(金)～11月4日(金)
<b>個別育児相談会</b> 【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7日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②11月29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11月2日(水)までに電話 ②は11月25日(金)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	11月10日(木)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月31日(月)
<b>ふたごちゃんの会</b> 【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14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3階	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	11月7日(月)までに電話
<b>まますた</b> 【第一子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15日(火)午前9時45分～11時 (受付:9時30分 <sup>から</sup> ) 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/8組	電話・メール(右上記入例D) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月9日(水)
<b>BCG予防接種</b>	対象の方に、日時を指定した通知を送付します。 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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	—

## 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(火)<sup>まで</sup>
- 大腸がん・前立腺がん検診  
申込受付中 12月7日(水)<sup>まで</sup>
- 電子申請(右上電子申請E)・はがき(右上記入例F)・窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)  
※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 ☎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31日(月)<sup>まで</sup>
- 対平成29年4月2日～翌年4月1日  
生まれの子ども
- ▶健康課 ☎042-438-4037

## 高齢者肺炎球菌予防接種 申込受付中!

- 対 高齢者肺炎球菌予防接種を初めて受ける方で、次の①・②のいずれかに該当する方
- ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(下表参照)
- ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方
- 実施期間 令和5年3月31日(金)<sup>まで</sup>

- ¥自己負担額2,500円
- ※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯の方は、証明書を医療機関に持参すれば無料
- 令和5年3月24日(金)までに、はがき(右上記入例F)・窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)・市HPから(右上電子申請E)
- ▶健康課 ☎042-438-4021

65歳	昭和32年4月2日から昭和33年4月1日生まれの方
70歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれの方
75歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方
80歳	昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの方
85歳	昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの方
90歳	昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれの方
95歳	昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれの方
100歳	大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれの方

※該当年齢かつ、高齢者肺炎球菌予防接種を初めて受ける方が対象です。  
過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は申込できません。

## 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℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変込み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。
- ※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<sup>は</sup>)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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	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 <sup>まで</sup>
23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 <sup>まで</sup>	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	
30日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup>	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 ☎042-463-1159	

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	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 ひばりが丘プラザ209	☎042-423-0163	
23日	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階	☎042-467-5122	
30日	松本歯科医院 保谷町3-3-23	☎042-467-9339	