

健康ひろば



※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 [※]
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	12月7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歳未満のお子さんの子連れ参加可)	前日までに電話
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!】	12月13日(水)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)。
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個別相談】	12月14日(水)午前9時～正午の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/4人	12月9日(金)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】	①12月7日(水)午後2時15分～3時15分 ②12月15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
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】	①12月5日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②12月14日(水)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12月1日(水)までに電話 ②は12月9日(金)までに電話
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	12月2日(金)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	11月30日(水)までに電話

3～4カ月児健康診査

時 11月17・24日(水)、12月1・15・22日(水)

場 防災・保谷保健福祉総合センター2階

対 個別に通知

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歳になる前日までで、まだBCG予防接種を受けていないお子さん

予約は11月15日(火)から電話やWebで 第4回 胃がん検診

時/場 下表参照

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 40歳以上(令和5年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 11月15日(火)午前9時から、下記申込専用電話またはWebで

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

※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。
※初日の午前中は電話が繋がりにくい場合があります。

②Web予約
右記QRコードから
※申込完了後、受診票を検診日の1週間から10日前に発送

- 受診できない方
- 妊娠中または妊娠の可能性のある(授乳中は可)
 - 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
 - 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある
 - 高血圧(180/110以上)
 - 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作^{など})
 - 検査に関する、技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない
- 主治医の許可があれば受診可能な方
- 胃の手術をした
 - 胃の治療中または経過観察中
 - 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある

第4回 胃がん検診日程 検診時間: 午前8時45分～正午(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	12月15日(水)	12月7日(水)・17日(水)
防災・保谷保健福祉総合センター	12月6日(水)・19日(水)	12月14日(水)・23日(水)

※第5回の日程は12月15日号と市HPに掲載予定

▶健康課 ☎042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。

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^{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。
 ※休日診療所での「マイナ受付」は、11月20日(日)から開始予定です。

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
20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	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	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
23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時まで	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
27日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

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	
20日	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800	
23日	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Willマンション1階 ☎042-438-2190	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
27日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	

11月16日 世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

❖COPDとは
有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。喫煙などが主な原因といわれています。

❖COPDの症状
風邪のような症状で、慢性的な咳・痰・息切れしやすいなどがあります。

進行性の病気のため、早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

❖COPDの予防は禁煙から
最も効果的な予防・治療法は禁煙です。生活習慣を見直し、禁煙をしませんか。

▶健康課 ☎042-438-4037

