

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・手指消毒にご協力をお願いします。

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
①12月23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 はがき

「〇〇健(検)診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話番号
※一般健康診査の場合
⑤申請理由(保険変更・転入等)
※保険変更の場合は資格取得日も記入

電子申請

C 健康診査等電子申請一覧

▶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	12月15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歳未満のお子さんの子連れ参加可)	12月12日(月)までに電話
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	12月16日(金)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22週~36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	12月14日(水)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】	12月16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	12月13日(火)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	12月23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):12月16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
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】	12月16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歳ぐらい/14人(申込順) 1人15分程度	12月1日(休)~15日(休) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

健康ガイド

■西東京市特定(一般)健康診査受診期間終了間近

今年度健診を受診しましたか?未受診の方はぜひ受診してください。

□**健診期間** 12月20日(火)まで

※受診券を紛失した方は再発行しますので、健康課にご連絡ください。

■**一般健康診査(その他の方)申込受付中**
対40歳以上の①または②の市民の方(要申込)

①4月2日以降に保険の種類が変わった方

②生活保護受給中または中国残留邦人等の支援給付世帯の方

申12月7日(水)(消印有効)までに、次のいずれかの方法

●はがき(右上記入例B)

●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)

■**大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診の受診は12月20日(火)まで**

申12月7日(水)(消印有効)までに

●はがき(右上記入例B)

●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)

●電子申請(右上電子申請C)

▶健康課 ☎042-438-4021

■1~3歳児お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

内 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

申 電話で下記へ

■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。

▶健康課 ☎042-438-4037

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)など感冒症状のある方は、必ず電話予約の上、ご来院をお願いします。なお、現在感染拡大により電話が大変混み合いつ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。
※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
4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	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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	

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		
4日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	11日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029

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 ☎042-438-1100
12月6日 小児科・アレルギー科 13日 糖尿病内科
20日 消化器内科

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 ※30日(金)を除く

人権週間 {12月4日~10日}

国際連合は、「世界人権宣言」が1948年12月10日に国連総会で採択されたことを記念し、12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と決めました。日本では、人権デーを最終日とする1週間(12月4日~10日)を「人権週間」としています。

◆人権パネル展

人権週間に伴い、人権に関する資料を展示する「人権パネル展」を開催します。

時 12月6日(火)~9日(金)午前10時~午後4時

場 住吉会館ルピナス

□共催 西東京市人権擁護委員

◆12月の人権・身の上相談

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いでの悩みごとなど人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお受けします。

時 12月8日(木)・28日(水)午前9時~正午・午後1時~4時

場 田無庁舎2階

申 12月1日(木)から電話で下記へ

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

西東京市産後ケア事業がはじまりました

出産後、サポートが少ない・休息したい・授乳や育児のことを専門職に相談したいなど産後にサポートが必要な母子のための事業です。医療機関などで専門職によるケアが受けられます。利用には条件があり、事前に市への利用登録が必要です。

対 在住で、産後4カ月までの母子
内 ショートステイ、デイサービス

※一部自己負担金あり

申 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)

※妊娠28週以降、市への利用登録可

※詳細は市HPをご確認ください。

▶健康課 ☎042-438-4037

