

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

「離乳食講習会 ステップ」申込
①3月16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第〇子
⑦電話番号

Bはがき

「肺炎球菌予防接種」申込
①住所
②氏名(フリガナ)
③生年月日
④電話番号
※過去に受けたことがある方は申込不可

C電子申請

「各種健康診査等電子申請一覧」申込

※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。

一般

子ども

▶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
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】	3月1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
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】	①3月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②3月16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
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】	3月13日(月)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方／4人	3月8日(水)までに電話
栄養ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げるコツ】	3月13日(月)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方／10人	3月8日(水)までに電話
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月15日(水)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	3月10日(金)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	3月16日(水)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A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：3月2日(水)
ふたごちゃんの会 【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】	3月20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～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	3月13日(月)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】	①3月6日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②3月24日(金)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3月2日(水)までに電話 ②は3月22日(水)までに電話

3～4カ月児健康診査

時 2月16日(水)、3月2・23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

1歳児講座

時 2月20日(月)、3月13日(月)
場 防災・保谷保健福祉総合センター 2階
対 個別に通知
(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時 2月21日(火)、3月7・14日(火)
場 防災・保谷保健福祉総合センター 2階
対 個別に通知
(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時 2月15・22日(水)、3月8・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(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)

健康ガイド

■乳がん・子宮頸がん検診受診券をお持ちの方はお急ぎください

- 子宮頸がん検診…2月28日(火)まで
 - 乳がん検診…3月31日(金)まで
- ※受診券を紛失した方は、健康課へお電話ください。
- ▶健康課 ☎042-438-4021

■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、訪問指導員より連絡します。

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

▶健康課 ☎042-438-4037

■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

▶健康課 ☎042-438-4037

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

❖発熱等の症状がある方の相談窓口

- 時 24時間対応 ※年中無休
- まずは、かかりつけ医にご相談ください。
- 東京都発熱相談センター 看護師・保健師が対応
☎03-5320-4592・03-6258-5780・03-5320-4551・03-5320-4411
- 東京都発熱相談センター・医療機関案内専用ダイヤル
地域の身近な医療機関(市外含む)を案内
☎03-5320-4327・03-5320-5971・03-5320-7030



各種相談窓口

+ 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混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[※])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
19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	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	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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
26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	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	

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		
19日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849		
23日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	
26日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182		