

健康ひろば



市の花 コスモス

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
「腹筋・ヒップアップトレーニング」申込
①11月16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・メール
「野菜たっぷり食育講座」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

C 電子申請
「ファミリー学級」申込

D メール
「まずは」申込
①12月6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出産した場所(医療機関名など)
⑤電話番号
⑥住所(町名)

E メール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①12月7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

▶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・ヒップアップトレーニング 保育あり	11月16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)/10人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:11月13日(月)
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!】	11月24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/15人	11月22日(木)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6日(水)午前9時~正午の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	12月1日(金)までに電話
野菜たっぷり食育講座 韓国料理をつくろう 【家庭でも作れる簡単おいしい野菜たっぷり料理です。講話と調理実習】	12月8日(金)午前10時~午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/20人(申込多数は抽選)	はがき・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月15日(水)

▶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】	11月17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 1人15分程度(申込順)	11月1日(水)~15日(水) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

健康ガイド

■11月14日は世界糖尿病デー

2021年の世界の糖尿病人口は5億3,700万人、成人の10人に1人が糖尿病有病者と推定されています。国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、全世界で糖尿病抑制にむけたキャンペーンを推進しています。

日本では、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%(令和元年「国民健康・栄養調査」)となっています。糖尿病の重症化予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。

※血糖値が高くなる前に

初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。

※血糖値が何年間も高いまま放置するとどうなるか?

血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、しびれなどの神経障害や腎機能が低下して腎不全になることもあります。さらに進行すると、命に関わることもあります。

※糖尿病を詳しく知りたい方へ

☐栄養・食生活相談(毎月1回)
時/場 11月22日(水)午後1時~4時/
田無総合福祉センター

内 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士の個別相談

定 4人(申込順) ※1人30分程度

☐糖尿病基礎講座

時/場 11月14日(水)午前10時~11時30分/防災・保谷保健福祉総合センター 2階

内 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話

定 10人(申込順)

☐共通

申 各開催日の3日前までに電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

■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 11月6日(月)午前9時30分~11時30分・午後0時50分~3時30分
場 市民広場前(保谷庁舎敷地内)

対 16~69歳の方 ※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、電話が混み合いつながらにくい場合もあります。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、東京都指定の外来対応医療機関です。
※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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモールB区分 ☎042-423-0452	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
5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	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	
12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	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二 1階 ☎042-452-7411	

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	
3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	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666
5日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	
12日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	

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 11月7日 眼科 14日 皮膚科・形成外科 21日 脳神経外科 28日 循環器内科・消化器内科 ☎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

接種無料 新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

XBB対応ワクチンでの接種実施中。詳細は市HPまたはコールセンターへ。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター
☎03-5369-3904 ※聴覚に障害のある方 ☎042-439-6171
時(月)~(土) 午前8時30分~午後7時 ※祝・休を除く

西東京市新型コロナワクチン相談窓口
場 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター4階
内 接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネットによる予約サポートなど ※予約希望の方は要接種券