

# 健康ひろば



A メール	B メール
<b>「ある講座」申込</b> ① 2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>「まますた」申込</b> ① 2月7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)

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<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】	2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/15人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	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】	① 2月7日(水)午後2時15分～3時15分 ② 2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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート1講座</b> 【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!】	2月13日(火)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/15人	2月9日(金)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)。
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	2月15日(木)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	2月9日(金)までに電話
<b>ある講座</b> 【健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法】保育あり	2月16日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で、軽度の運動・階段の昇降に支障のない方/15人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:2月9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】	① 2月5日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ② 2月27日(火)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は2月1日(木)までに電話 ②は2月22日(木)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】	2月7日(水)午前9時45分～11時(受付:9時30分から) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:2月1日(水)

  

子ども	3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	<b>時</b> 1月18・25日(水)、2月1・15・29日(木) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知	<b>時</b> 1月22日(月)、2月26日(月) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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)	<b>時</b> 1月17・31日(水)、2月14・21日(水) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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)
	<b>BCG予防接種</b> 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター3階 <b>対</b> 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	<b>2歳児すくすく相談会</b> <b>時</b> 1月23日(火)、2月6・20日(火) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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)	

**健康ポイントアプリ「あるこ」** 「第12回健康寿命をのばそう!アワード」スポーツ庁長官賞受賞

**第3回三市合同ウォークラリー参加登録受付中!**

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市・和歌山県有田市・岡山県笠岡市の3市で、歩数を競い合うイベントを行います。みんなの歩数で西東京市を1位に導きましょう。参加された方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。

□ イベント期間 2月1日(水)～29日(水)  
□ 参加登録期間 2月15日(水)まで

□ **参加方法**

- ① アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード
- ② アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録
- ③ さらにアプリ上部の「+」ボタンから「イベント」をタップ
- ④ 「ウォークラリー」右側の「+」ボタンをタップ
- ⑤ チームコードはアプリか市のホームページで確認のうえ、入力
- ⑥ 他必須項目を入力

▶健康課 保 電 042-438-4037

**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。

**3月31日まで**

**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

**休日診療** ※健康保険証・診察代をお持ちください。

**内科** 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、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。  
 ※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>※</sup>)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
21日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎ 042-464-1511 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup>	東伏見駅前 内科糖尿病クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎ 042-466-5105	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>
28日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 ☎ 042-422-2959	

**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
21日	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎ 042-465-6480
28日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎ 042-452-6136