

# 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**

【腹筋ヒップアップトレーニング】申込

① 3月28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 電子申請**

【ファミリー学級】申込



▶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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月15日(金)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	3月12日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1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!】	3月22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	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)。
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】	3月25日(月)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28週～35週の初妊婦(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	3月21日(木)までに電話
女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	3月28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: 3月25日(月)
ファミリー学級・2日制 第1コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目: 妊娠中の生活と健康 2日目: 赤ちゃんのお世話について	1日目: 4月6日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目: 4月19日(金)午後1時30分～4時15分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定日: 7月1日(月)～8月24日(土) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市 ☎ または右上回電子申請 申込期間: 3月8日(金)～22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】	3月15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)	3月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※予約制

## 健康ガイド

▶健康課 ☎042-438-4037

**■3月は東京都の自殺対策強化月間 「自殺防止!東京キャンペーン」**  
～話してみよう 糸口みつけるから～

☐LINE相談

- LINEアカウント「こころHale・Hale@西東京市」  
時 毎週(水)(日)(祝を除く)午後6時～10時(午後9時30分受付終了)  
対 おおむね18歳～39歳  
臨時増設期間として3月10日(日)～17日(日)は8日間連続で開設
- LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」  
時 毎日午後3時～11時(午後10時30分受付終了)

☐電話による特別相談

- 有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～  
☎03-3842-5311  
時 特別相談期間: 3月の(火)(水)(木)(金)(土)(日)(祝)各日正午～午後8時、通常: (火)(水)(木)(金)(土)各日正午～午後8時
- 東京都の相談窓口  
こころといのちのほっとライン  
☎0570-087478  
時 特別相談期間: 3月27日(水)～31日(日)(各日24時間) 通常: 毎日正午～翌日午前5時30分
- 自死遺族相談ダイヤル  
NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350

時 特別相談期間: 3月11日(月)～13日(水)(各日午前10時～午後5時) 通常: 毎週(木)午前10時～午後8時・毎週(日)午前10時～午後6時  
※そのほかの相談の詳細は、東京都保健医療局 ☎ をご覧ください。

☐こころといのちの講演会(Web開催)  
「女性のホルモン変動に伴うメンタルヘルスの諸問題～自分でできること、医療ができること」  
時 3月10日(日)午前10時30分～11時45分  
☎ 3月6日(水)午後5時までに、東京都保健医療局 ☎ から

☐自殺予防対策キャンペーンの共催展示  
図書館で「癒やしの一冊」をテーマとした共催展示を行います。  
時 3月1日(金)～22日(金)  
場 市内全図書館



**■結核は過去の病気ではありません**  
**3月24日は世界結核デー**

結核は、今でも年間1万人以上の新規結核患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。周囲の人に感染させないために、職場・学校などの健康診断や胸部健診を毎年必ず受けましょう。

**■がん検診 精密検査の受診は、お済みですか**

がん検診の結果、精密検査の対象となっていた方で、検査の受け忘れはありませんか。がんだった場合、発見が早ければ早いほど治療できる可能性が高まります。受診がまだの方は速やかにお受けください。なお、手紙や電話で受診状況を確認させていただく場合がありますことをご了承ください。

精密検査の受診や検査などについてご不明な点がある場合は、下記へお問い合わせください。

**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 3月1日(金)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き液での検査(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	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	西尾内科クリニック 南町5-5-13 田無丸八ビル1階 ☎042-460-3700	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。
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで

**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	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182		
10日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221		

## ☎ 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  
3月5日 産婦人科 12日 整形外科  
19日 循環器内科・循環器外科 26日 神経内科・腎臓内科

**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