

健康ひろば



▶健康課 ^保 042-438-4037				
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 ^な ど	
出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習 ^な ど】	3月6日(金)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	3月5日(木)までに電話	
女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育 ^あ り	3月19日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	3月16日(月)までに電話	
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!】	3月27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/20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)。	

▶教育支援課 ^田 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 【言語訓練士による相談】	3月18日(水)午後1時30分～5時 教育支援課(田無第二庁舎4階予定)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	3月2日(月)～11日(水) 午前9時～午後5時に電話	

健康ガイド

▶健康課^保 042-438-4037

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健福祉総合センター)

□**交付のみ** 子育て支援課(田無第二庁舎2階)、子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)、出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

■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。

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

都内では年間約2,600人の新規結核患者が発生しており、20～40代の働き世代が3分の1を占めています。結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。咳や発熱、食欲不振、体重減少などの症状が2週間以上続

く場合は医療機関を受診しましょう。また、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市の胸部健診を毎年必ず受けましょう。
▶健康課^保 042-438-4037

がん検診 精密検査の受診、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。万が一、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、下記へお気軽にお問い合わせください。

▶健康課^保 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。

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
1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	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
8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	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	
1日	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899	8日 本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618

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
3月3日 産婦人科 10日 皮膚科
17日 眼科 24日 循環器内科
31日 整形外科

☎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

2月15日号5面「高齢者肺炎球菌予防接種」の記事について

記事の内容について、補足と訂正をお知らせします。

- 予防接種を受けるために自己負担金5,000円が必要となります
- はがきによる申し込みは、通常はがきで受け付けています
※すでにお申し込み済みの方について影響はありません。
お詫びして訂正します。

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

▶健康課^保 042-438-4037

□こころの悩みなどについての電話相談

- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン
☎0570-087478 時 3月27日(金)～31日(火)(全日24時間)
- 自殺予防いのちの電話
☎0120-783-556 時 3月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時、3月20日(木)・30日(月)午後4時～午前0時
- フリーダイヤル相談(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)
☎0120-58-9090 時 3月7日(土)午前0時～9日(月)午前5時30分
- 有終支援いのちの山彦電話
☎03-3842-5311 時 3月1日(日)～31日(火)正午～午後8時(金は午後10時^まで)

□自死遺族のための電話相談

- 自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)
☎03-3796-5453 時 3月10日(火)～13日(金)午前10時～午後10時
- 自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)
☎03-3261-4350 時 3月20日(木)～22日(土)午前11時～午後7時

□LINE相談

- LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」
時 3月1日(日)～31日(火)午後3時～午後10時(受付は午後9時30分^まで)

□こころといのちの講演会

- 「こころからだが軽くなる考え方のヒント」
時・場 3月5日(木)午後2時～4時・東京都議会議事堂
申 東京都福祉保健局^{HP}から