

健康

リハビリ相談

とき 毎月第1、3月曜日
午後1時30分～3時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター3階機能訓練室
対象 市民の方ならどなたでも
内容 機能訓練、車椅子、杖などの補装具、住宅改造などの相談に理学療法士等が応じます。
申込 事前に健康推進課へ電話で予約
健康推進課(保谷内線2365)

生活習慣病予防講演会

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満等の生活習慣病が増えています。正しい知識と予防に

診療時間

病院…午前9時～午後10時
医院…午前9時～午後5時
西東京市休日診療所(保谷保健福祉総合センター2階)…午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時

ついで講演会を開催します。ぜひご来所ください。
とき 5月24日(木)午後1時30分～2時30分
ところ 田無総合福祉センター
対象 どなたでも
定員 50人
講師 田村節先生(田無医師会医師)
申込 当日直接会場へ
健康推進課(保谷内線2367)

糖尿病入門講座

食事療法をこれから始める方を対象に、栄養士と保健婦による講座を開催します。
とき 5月11日(金)午前10時～11時30分
ところ 田無総合福祉センター2階診察室
定員 10人(申込順)
申込 5月10日(火)までに電話で予約(直接も可)
健康推進課(保谷内線2367)

歯科健康講座

「あなたの口の中は？」

世間ではヒトゲノムの遺伝子情報が話題となっていますが、みなさんの中にも、自分の遺伝子をコントロールして、病気の治療をしたいと願っている方もいるかもしれません。歯科の世界でも、老化や歯槽のう漏に活用できないか、と研究が進められています。一方では、東洋医学による治療も行われるようになってきています。

今回の講座では、6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで、むし歯、歯槽のう漏、歯列不正等について、分かりやすく説明し、それぞれの治療法についても解説をする予定です。
特に、むし歯については「フッ素の効果」「再石灰化」について解説します。

また、歯が1本抜けたら、口の中はどのように変化し、かみ合わせが変わっていくのかについても、治療とともに皆さんと考えたいと思います。最近、ブリーチング、審美歯科、インプラントといった言葉を耳にすることもありますが、これらについても分かりやすく説明します。
毎日を健康に過ごすため、歯に関する知識と理解を深めてみませんか。

とき 6月1日(金)午後1時～2時30分
ところ 田無総合福祉センター
講師 新倉久市先生(田無歯科医師会理事)
対象 どなたでも
申込 当日直接会場へ
健康推進課(保谷内線2363)



高脂血症予防教室

「コレステロールをためない生活習慣に！」

日ごろの生活習慣を見直して見ませんか。今回、運動中心の教室を開催しますので、ぜひ健康づくりにお役立てください。

とき・内容 表のとおり
ところ 保谷コース…保谷保健福祉総合センター
田無コース…田無総合福祉センター
定員 保谷コース…20人 田無コース…25人(申し込み多数の場合は、抽選となります)
対象 市内在住。40歳から60歳まで。全日程に参加でき、過去1年間に健康診査を受けた方
運動中心です。心臓の病気および腰・ひざ痛のある方はご遠慮ください。
申込 はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するコース名を記入し、5月15日(火)(消印有効)までに〒202-8555 西東京市保谷保健福祉総合センター健康推進課成人保健係までコース内容の詳細については、参加者あてに郵便でお知らせします。
健康推進課(保谷内線2363)

保谷コース(全11回)

回	日 時	内 容
1	6/7(木) 9:30～12:00	運 動
2	6/14(木) 9:30～12:00	運 動
3	6/21(木) 9:30～12:00	運 動
4	6/27(木) 13:30～16:00	講 義
5	7/12(木) 9:30～12:00	運 動
6	7/19(木) 9:30～12:00	運 動
7	10/4(木) 9:30～12:00	運 動
8	10/11(木) 9:30～12:00	運 動
9	10/12(金) 10:00～13:30	調 理
10	10/18(木) 9:30～12:00	個 別 相 談
11	10/25(木) 9:30～12:00	運 動

田無コース(全8回)

回	日 時	内 容
1	6/27(水) 13:30～16:00	講 義
2	7/4(水) 13:00～16:30	運 動
3	7/11(水) 13:00～16:30	運 動
4	7/25(水) 13:00～16:30	運 動
5	11/14(水) 13:00～16:30	運 動
6	11/21(水) 10:00～13:30	調 理
7	11/28(水) 13:00～16:30	運 動
8	12/5(水) 13:00～16:30	運 動

5月の休日診療

医療機関(所在地・電話番号)	
3日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
	武蔵野医院 (西原町5～4～17 ☎66-2100)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
4日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682)
	石曽根医院 (谷戸町2～13～4 ☎21-1650)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
5日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎64-1511)
	花小金井医院 (芝久保町2～22～36 ☎61-3764)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
6日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
	牧野医院 (芝久保町5～3～3 ☎62-5273)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
13日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682)
	ひばりヶ丘クリニック (谷戸町2～15～11 ☎22-2959)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
20日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎64-1511)
	石田クリニック (谷戸町1～23～13 ☎21-9905)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)
27日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
	指田医院 (田無町4～2～11 ☎61-1128)
	西東京市休日診療所 (中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)

5月の休日歯科診療

受付時間…午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
3日	こみね歯科 (南町4～4～2 ☎67-3415)
	おおたけ歯科医院 (保谷町3～9～2 コーラルタウン ☎62-6162)
4日	歯科吉岡医院 (谷戸町3～26～2 ☎21-8141)
	中嶋歯科医院 (東町1～6～6 ☎24-2932)
5日	南田歯科医院 (南町1～5～9 ☎67-5122)
	佐野歯科医院 (富士町4～19～11 川本ビル2F ☎68-7648)
6日	押見歯科診療室 (谷戸町3～26～1 ☎21-6480)
	カスヤ歯科医院 (保谷町6～25～24 ☎21-7732)
13日	山口歯科医院 (田無町4～9～10 ☎62-4721)
	上杉歯科医院 (下保谷4～11～10 ☎39-7718)
20日	中山歯科医院 (谷戸町3～27～24 ☎23-0163)
	樋口歯科医院 (保谷町3～11～24 ☎61-0551)
27日	服部歯科医院 (芝久保町3～9～16 ☎63-5245)
	五十嵐歯科医院 (富士町4～13～24 ☎66-0822)



夜間診療機関のご案内をしています ☎63-1100