

10月前半の休日診療

診療時間
病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
3日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682)
	和光医院 (東伏見2～4～10 ☎61-7773)
10日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
	田中クリニック(ひばりが丘北3～6～31 アッセンブルひばりが丘2階 ☎23-0880)
11日	保谷厚生病院 (栄町1～17～18 ☎24-6640)
	石曾根医院 (谷戸町2～13～4 ☎21-1650)

～西東京市休日診療所～

上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時
場所...西東京市中町分庁舎 (中町1～1～5 ☎24-3331)

10月前半の休日歯科診療

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	岩田歯科医院 (向台町6～16～4 ☎65-4507)
	田中歯科医院 (保谷町3～10～12 サンキューハイツ2階 ☎63-5651)
10日	松川歯科医院 (田無町3～9～7第一不二ホームズ208 ☎65-5881)
	ねま歯科医院 (泉町1～11～14上宿ビル1階 ☎62-4118)
11日	新倉歯科医院 (芝久保町1～7～11 ☎67-3361)
	ちはら歯科医院 (富士町4～15～9 武蔵野ビル2階 ☎65-7883)

健康

5歳児歯科健康診査

申込・問合せ: 健康推進課
(☎64・1311) 202
(8555 西東京市役所保谷庁舎)

「永久歯を迎える準備はできましたか?」
まもなく初めての大人の歯がはえてきます。かかりつけの歯医者さんで、定期的に歯のチェックをしますか。一人ひとりに合った、専門家からのアドバイスを受け、「永久歯」のむし歯ゼロを目指しましょう。

内容 歯科健診、相談、保護者および対象児への歯科保健指導、フッ素塗布(健診結果により必要に応じて先生と相談ください)
対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの幼児
転入の方で通知が来ていない方は連絡をしてください。
費用 無料
受診方法 市から郵送された受診票を持参し、指定歯科医療機関で受診します。10月30日(土)までに受けてください。

健康推進課(☎内線2363)

むし歯予防のための歯科相談

「乳歯を守る」市では、歯科相談室を開設し、定期的な歯の健診、相談、むし歯の予防処置を行っています。

ところ 母子保健センター および保谷保健福祉総合センター
対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)から3歳未満までの幼児
内容 定期的に歯科健診、相談、予防処置(必要に応じて)を行います。

健康推進課(☎内線2366)

シェイプアップ講座

「リバンドしない生活習慣を身につけよう」
とき・内容 10月27日(水)午後1時30分～4時30分・講演会(講師:新出真理さん)
11月2日(火)午前9時30分～午後4時 調理実習、運動実技 11月9日(火)午後1時30分～3時30分 個別相談

健康推進課(☎内線2363)

糖尿病講座

健康推進課(☎内線2363)
とき 10月22日(金)午前10時～11時30分
ところ 田無総合福祉センター
対象 食事療法をこれから

健康推進課(☎内線2365)

若がり塾

「知っ得!納得!生涯現役の秘けつを学ぶ実践講座」
とき・内容 11月11日(木)・「いつまでも脳イキキ」 11月18日(木)・「めざせ!健康げんき体」 11月25日(木)・「歩いて動いて体も脳も活性化」 12月2日(木)・「シツカリ噛んで栄養満点料理」 12月9日(木)・「らくらく脳力アップ作戦」 12月16日(木)・「いつまでも健康長寿」(全6回)
講演会...午後2時～3時30分 運動:午前9時30分～正午 調理実習・歯磨き指導...午前10時～午後2時
ところ 保谷保健福祉総合センター(のみ田無総合福祉センター)

健康推進課(☎内線2367)

胸部検診(予備日程)を行います

春の検診の予備日程として2日間のみ実施します。今年度まだ受けていない方はご利用ください。なお、春の検診で受診した方、集団基本健診を受ける方は対象外です。
とき・ところ 10月19日(火)・保谷保健福祉総合センター / 10月20日(水)・田無総合福祉センター
受付時間 午前9時30分～11時、午後1時30分～3時
対象 16～69歳(昭和10年4月1日～平成元年3月31日生まれ)で集団基本健診を受けていない方 70歳以上(昭和10年3月31日以前生まれで春の検診を受けていない方)
内容 胸部レントゲン間接撮影・喀痰細胞診検査(40歳以上で問診により必要な方のみ)
受診方法 事前予約は不要です。直接会場へお越しください。70歳以上の方には春に受診券を送付していますので持参してください。69歳以下の方・受診券を紛失された方は会場での申し込みになります。
費用 無料(ただし、肺がんの喀痰細胞診検査は、喀痰容器の送料がかかります)
脱衣場所が狭いので、着脱しやすい服装でお越しください。胸にボタンや飾りのある服はご遠慮ください。
半年以内、または定期的に胸部レントゲン撮影を医療機関で受けている方は、今回の検診はご遠慮ください。
健康推進課(☎内線2367)

国民健康保険加入者の保健施設「温泉センター」割引券

国民健康保険加入者の保健施設の割引券を配布しています。
対象 国民健康保険に加入している方
利用期間 平成17年3月31日まで。年末年始については、直接施設にご確認ください。
利用施設 檜原温泉センター「数馬の湯」
(☎042・598・678)
営業時間等 午前10時～午後10時(12月・3月は午後7時)
休日 月曜日(祝日の場合は翌日)
割引料金(3時間) 大人 800円 子供も400円 200円
奥多摩温泉「もえぎの湯」
(☎0428・82・7770)
営業時間等 午前9時30分～午後9時30分(12月・2月は午後7時)受付は営業時間の1時間前で終了
休日 月曜日(祝日の場合は翌日)
割引料金(2時間) 大人 700円 子供も400円 200円(別途入湯税が必要)
割引利用券の配布 保険年金課(田無庁舎2階 保谷庁舎1階)または出張所
問合せ 国民健康保険団体連合会(☎03・5326・0854) 保険年金課(☎内線1471)



「いつまでも脳イキキ」 11月18日(木)・「めざせ!健康げんき体」 11月25日(木)・「歩いて動いて体も脳も活性化」 12月2日(木)・「シツカリ噛んで栄養満点料理」 12月9日(木)・「らくらく脳力アップ作戦」 12月16日(木)・「いつまでも健康長寿」(全6回)
講演会...午後2時～3時30分 運動:午前9時30分～正午 調理実習・歯磨き指導...午前10時～午後2時
ところ 保谷保健福祉総合センター(のみ田無総合福祉センター)

65歳以上のインフルエンザ予防接種が始まります

今年もインフルエンザ予防接種を実施します。
実施期間 10月15日～平成17年1月31日
対象 接種時に満65歳以上の市民の方 接種時に満60歳～64歳の市民の方で特定の疾患による障害をお持ちの方
費用 2千200円
接種回数 期間中1回
実施場所 市内指定医療機関
詳しくは15日号市報に折りこみのチラシをご覧ください。
健康推進課(☎内線2361)

国民年金保険料の納付はお得な前納制度を

国民年金保険料を前納すると、毎月納める手間も省けるうえ、割引があり大変お得です。
10月分から来年3月分までの6か月分の保険料を前納すると、毎月納める場合と比べて650円の割引となります。
10月分から来年3月分までの前納を希望する方は、社会保険庁から送付された国民年金保険料納付案内書で、後期前納の納期限である平成16年10月31日(日)までに、最寄りの金融機関または武蔵野社会保険事務所に納めてください。
なお、国民年金保険料納付案内書の発行についての問い合わせは、武蔵野社会保険事務所にお願いします。
問合せ 武蔵野社会保険事務所(☎0422・56・1411) 保険年金課(☎内線1493、☎内線2137)

10月後半の栄養・健康相談

市民の方ならどなたでも栄養相談
とき・ところ 27日(水)午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター
定員 5人(申込順・前日までに電話予約制)
内容 栄養士による相談 健康相談
とき・ところ 20日(水)午後1時30分～2時30分・保谷保健福祉総合センター
定員 各5人(申込順・電話予約制)
申込締切 10月18日(月)
内容 糖尿病相談 循環器 整形外科
健康推進課(☎内線2365)

