

健康

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

インフルエンザは  
 予防から...

「手洗い・うがい  
 が基本です」

インフルエンザが流行してきたら、人込みは避けましょう。  
 外出時にはマスクを利用し、帰宅時にはうがい、手洗いを忘れずに行いましょう。  
 室内では加湿器などを使って、適度な湿度を保ちましょう。

日ごろからバランスよく栄養をとりましょう。  
 疲労や睡眠不足には注意しましょう。  
 流行前に予防接種を受けましょう。

健康推進課(☎☎内線2369)

1月後半の休日診療

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)	
15日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682)
	坂上医院 (南町3～17～8 ☎67-4110)
22日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
	がんばクリニック (芝久保町3～22～17 ☎65-8774)
29日	保谷厚生病院 (栄町1～17～18 ☎24-6640)
	大野医院 (柳沢1～4～26 ☎61-8702)

～西東京市休日診療所～

上記の休日の全ての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)

受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

1月後半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
15日	おばら歯科医院 (西原町5～3～1 レアル田無105 ☎51-6480)
	清水歯科 (富士町6～4～4 ☎61-8713)
22日	黒川歯科医院 (南町5～5～13 IBSビル2階 ☎63-2745)
	三浦歯科医院 (ひばりが丘北3～5～22野島ビル3階 ☎22-1870)
29日	山口歯科医院 (田無町4～9～10 ☎62-4721)
	大槻歯科医院 (北町1～4～2 ☎22-6488)

2月の予防接種

BCG  
 とき 2月1日(水)午前9時30分～11時  
 ところ 田無総合福祉センター  
 対象 平成17年8月3日から11月2日までに生まれて、まだBCG接種を受けていないお子さん  
 持ち物 母子健康手帳、予診票、長袖の上着、髪の毛をまとめるピン・ゴム等  
 ステロイド剤を使用している場合、接種できないことがあります。  
 ポリオ予防接種  
 とき・ところ 2月2日(木)・3日(金)午後1時15分～2時・田無総合福祉センター 2月6日(月)・7日(火)午後1時15分～2時・保谷保健福祉総合センター  
 対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん  
 持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。  
 共通の注意事項  
 本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。  
 会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか?

現行の制度でまだ麻しん・風しんの予防接種を受けていない1歳以上7歳6か月未満のお子さんに平成17年12月15日現在のデータをもとに個別にはがきを送付しています。もう一度、母子健康手帳を確認のうえ、未接種であれば、平成18年3月31日までに麻しんおよび風しんの予防接種を受けることをお勧めします。  
 市発行の予診票がお手元ない方は、接種するお子さんの母子健康手帳をお持ちのうえ、健康推進課の窓口(田無総合福祉センター1階、保谷保健福祉総合センター4階)で未接種の予診票を受け取る手続きをしてください。  
 平成18年4月1日から、麻しん風しんの予防接種が新制度になり、接種対象者から外れてしまつたお子さんが出てきます。詳細については、お問い合わせください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

薬膳料理講習会

「寒さから身を守り、冷えを解消する」  
 とき 2月17日(金)午前10時～午後1時  
 ところ 田無総合福祉センター

腰痛予防教室

「腰スッキリらくらく生活」  
 とき 2月22日(水)午前9時30分～正午  
 ところ 田無総合福祉センター

リラクゼーション

「快眠力をアップしてイキイキ生活送りましょう」  
 とき・内容 2月17日(金)・「自分を癒す(講話・呼吸法)」24日(金)・「快眠のウソ?ホント?(講話)」3月3日(金)「快眠マッサージ」各午後1時30分～3時30分

マタニティ講演会

「父母、祖父母になる方へ」  
 これから赤ちゃんを迎えるけれど、出産前後の心と体、どう変化するの?周りの人はママになる人をどう支えたらいいの?母になっていく方と、それを応援していくご家族の方へ、専門の先生3人の

糖尿病講座

「対象 膝や股関節痛がなく、2日間参加可能な方」  
 定員 30人(申込多数の場合)

離乳食講習会

「とき・ところ 2月14日(火)午後1時20分～3時 田無総合福祉センター」  
 対象 6～8か月児(第1子のみ)  
 定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「腰痛予防教室」係へ

健康推進課(☎☎内線2365)

ウオーキング講座

「とき 2月9日・23日(木)午後1時30分～3時30分」  
 ところ 保谷保健福祉センター

「対象 膝や股関節痛がなく、2日間参加可能な方」

定員 30人(申込多数の場合)

「対象 食事療法をこれから始める方およびその家族」

定員 10人(申込順)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。」

会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。」

会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。」

会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。」

会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

「本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1～4週間接種できない場合があります。」

会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。  
 お車でのご来場はご遠慮ください。  
 健康推進課(☎☎内線2361)

「対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか」

講師 産科 湯川澄江先生、歯科 三村博先生、心理 新出真理先生

「対象 6～8か月児(第1子のみ)」

定員 25組  
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話

「対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)」

3歳未満の幼児  
 内容 定期的に歯科健診・相談・予防処置(必要に応じて)

「対象 生後3か月から9か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん」

持ち物 母子健康手帳、予診票  
 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。

とき	ところ
2月17日(金) 午後1時～4時10分	①...保谷保健福祉総合センター ②...田無総合福祉センター
2月24日(金) 午前10時～午後1時	
3月3日(金) 午後1時～4時10分	

とき	ところ
1月26日(木)	東伏見コミュニティセンター
2月2日(木)	上向台地区会館
2月10日(金)	谷戸地区会館
2月14日(火)	向台地区会館
2月22日(水)	緑町地区会館
2月28日(火)	芝久保地区会館