

健康

薬膳料理講習会

今回は暑い夏をのりきるために、水分代謝をよくする食材を取り入れた薬膳です。

とき 7月4日(火)午前10時～午後1時

ところ 田無総合福祉センター

対象 どなたでも

定員 24人(申し込み多数の場合は初めての方を優先)

内容 講話、調理実習

講師 泉京子(管理栄養士)

申込 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、6月10日(土)

(消印有効)までに〒202-8555 健康推進課「薬膳料理講習会」係へ郵送

健康推進課(保内線2369)

妊産婦・新生児訪問指導

市では、地域で不安なく出産し、楽しく育児できることをお手伝いするために、助産師や保健師による訪問を行っています。お気軽にご相談ください。

対象 妊娠、出産した方および新生児(生後60日まで)。

出生通知票(母と子の健康ファイルに同封)を出産後なるべく早めに郵送してください。

出生通知票を紛失した方や転入した方、または里帰り等で60日を過ぎた方もお気軽にお電話ください。

健康推進課(保内線2365)

2歳児クラス

2歳児の心理と発達、子育てについてのアドバイスや母子のふれあい遊びなどを行います。(3日間コース)

とき 7月12日(水)・26日(水)・8月9日(水)いずれも午前9時30分～11時

ところ 母子保健センター

対象者 2歳～2歳6か月(参加希望コースの1日目時点での年齢)のお子さんとお母さんで、育児に悩みや不安を抱えている方

内容 心理相談員による2歳児の心理と発達と子育てについてのアドバイス、保育士による親子のふれあい遊び

電話番号(日中連絡の取れる番号)を記入し、6月12日(月)から6月28日(水)消印有効)までに〒202-8555 健康推進課「2歳児クラス」係へ郵送

健康推進課(保内線2366)

健康づくりリハビリ教室

「生活習慣病の予防および介護予防」を目的に、健康づくりの習慣化をサポートする教室を開催しています。

対象 疾患や外傷、生活習慣病等により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方

他制度による通所等をしていられる方は対象とはなりません。

65歳以上の方の介護予防事業については、高齢者支援課またはお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

期間 月曜日と水曜日の午前で、6か月間

ところ 保谷保健福祉総合センター

内容 腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練、生活習慣病の改善、心身機能の維持向上に必要な訓練等

申込 随時受け付けています。詳細はお問い合わせください。

健康推進課(保内線2367)

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

ことばの能力の発達の遅れが気になる、ことばが出ない等、悩んでいる方、専門家に相談したい方は、気軽にお越しください。

とき 6月23日(金)午前9時30分～正午(予約制)

ところ こどもの発達センター

対象 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談

定員 5人(申込順・前日までに電話予約)

健康推進課(保内線2369)

6月前半の栄養相談

とき・ところ 19日(月)午後1時30分～3時

30分・保谷保健福祉総合センター

21日(水)午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター

対象 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談

定員 5人(申込順・前日までに電話予約)

健康推進課(保内線2367)

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

ことばの能力の発達の遅れが気になる、ことばが出ない等、悩んでいる方、専門家に相談したい方は、気軽にお越しください。

とき 6月23日(金)午前9時30分～正午(予約制)

ところ こどもの発達センター

対象 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談

定員 5人(申込順・前日までに電話予約)

健康推進課(保内線2369)

胸部検診(結核・肺がん)がはじまります

40歳以上の方を対象に胸部検診が始まります。申込不要の検診です。詳細は、5月15日号発行の市報または健康事業ガイド、市ホームページをご覧ください。

健康推進課(保内線2362)

成人歯科健診・歯科医療機関追加のお知らせ

健康推進課(保内線2361)

いくたま歯科クリニック(下保谷4-8-27 438)

健康推進課(保内線2361)

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

お子さんのことばの発達に心配がある。発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方のために言語相談・言語訓練を行います(一人15分程度)。

とき 6月27日(火)午後1時30分より

ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)

対象 5歳～12歳くらい

定員 15人(申込順)

相談・指導 長濱ヒサ先生(言語訓練士)

申し込み 6月20日(火)までに電話で

教育相談課へ(425・4972)

《75歳以上アンケート調査実施と協力のお願い》

いつまでも住み慣れた地域で安心して生活が続けられ、思いがけない緊急時の対応を速やかに行うことを目的に、民生委員・地域包括支援センター、西東京市が共同で、75歳以上の高齢者宅へ訪問してアンケート調査を実施しています。まだ調査・訪問の済んでいない方は、ご理解と協力をお願いします。

調査対象基準日および対象者

平成18年4月1日現在75歳以上の方(対象者全員へ案内のはがきを送付済み)

訪問実施期間 5月1日(月)～7月31日(月)まで

訪問者 民生委員(民生委員が欠員の地域は、地域包括支援センター職員または市職員)

高齢者支援課地域支援係(保内線2337・2349)

予防接種を受けましょう

お子さんが生後2か月、満11歳になった月末にお知らせと予防票を送付しています。

接種期間・回数

・BCGは生後3か月から6か月未満までに1回

・ポリオは生後3か月から7歳6か月未満までに2回

・三種混合第1期は生後3か月から7歳6か月未満までに追加も含め4回(追加は3回目接種後1年から1年半の間)

・麻しん風しん混合第1期は満1歳から2歳未満までに1回

・麻しん風しん混合第2期は5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間に1回(小学校1年生になる前年の4月1日から翌年3月31日までの1年間)

・三種混合第2期(二種混合)は満11歳から13歳未満に1回

未満は年齢に達する日の前々日です。

麻しん風しん混合については、以前に麻しんまたは風しんの予防接種を受けていない(かかっている)お子さんが対象となります。

1歳以上2歳未満のお子さんで麻しんまたは風しん予防接種のどちらかを受けた(かかっていない)お子さんが未接種というお子さんについては接種時に2歳未満であれば受けていない方の予防接種(麻しんまたは風しん)を平成

19年3月31日までは接種することができません。以前お渡ししている市発行の予防票をお使いください。

注意事項

接種時には必ず母子健康手帳と予防票をお持ちください。

他の予防接種との間隔は、接種をした翌日から数えてください。

個別接種は原則として市内指定医療機関で行っています。市外の医療機関で接種を希望される場合は健康推進課までご相談ください。

出生後に転入された方または予防票をなくしてしまった方は、母子健康手帳をお持ちのうえ、健康推進課窓口(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)で予防票を受け取ってからの接種となります。詳しくはお問い合わせください。

健康推進課(保内線2361)

6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

Table with 2 columns: Date (4日, 11日) and Medical Institution (保谷厚生病院, 小児クリニック・小野, 西東京中央総合病院, 田中医院)

～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、午後5時～9時

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。

6月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

Table with 2 columns: Date (4日, 11日) and Dental Clinic (野口歯科医院, とよき歯科, 松田デンタルクリニック, おおたけ歯科医院)

お子さんのことばの発達に心配がある。発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方のために言語相談・言語訓練を行います(一人15分程度)。

健康推進課(保内線2361) 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

健康推進課(保内線2361) 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