



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「各担当」宛て
※返信用には、住所・氏名を
記入

A はがき	B 往復はがき
「脂質異常症予防教室」申し込み ①住所 ②参加者氏名 ③生年月日(年齢) ④日中連絡がつく電話番号	「離乳食講習会」申し込み ①希望日 ②住所 ③保護者氏名 ④子どもの氏名(ふりがな) ⑤子どもの生年月日 ⑥日中連絡がつく電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
脂質異常症予防教室(3日間) 【コレステロールについて医師講話・調理実習・運動実技・個別相談】	1月17日(休)午後1時30分～3時30分 講演会 24日(休)午前10時～午後1時 調理実習 午後1時30分～3時 運動実技 31日(休)午後1時30分～3時 個別相談/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/30人	はがき(記入例A参照) またはEメール seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 12月17日(月)
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	12月7日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	12月6日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	12月19日(休)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	12月17日(月)までに電話予約
	1月21日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		1月18日(金)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	12月19日(休)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	12月18日(木)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	12月21日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住・立位がとれる方/20人	12月20日(木)までに電話予約
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面談相談】	12月20日(休)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	12月18日(木)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	1月23日(休)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例B参照) 申込期間: 12月21日(金)～1月4日(金)(消印有効)



高齢者インフルエンザ予防接種

- 実施期間 1月31日(休)まで
※接種回数は期間中1回
□場 市内指定医療機関
□対 ①接種時に満65歳以上の市民の方
②接種時に満60歳～64歳の市民の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方
□接種費用 2,200円(生活保護受給世帯および中国残留邦人などの支援受給者は無料です。あらかじめ生活福祉課で予診票を受け取り受診してください。)

- 申 市内指定医療機関で予約の有無を確認し、健康保険証を持参のうえ直接。
※市外での接種を希望する方はお問い合わせください。
※詳しくは、10月1日号市報と同時配布された「高齢者の方へお知らせです平成24年度高齢者インフルエンザ予防接種」をご覧ください。
◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

献血のご協力をお願いします! =西東京市献血推進協議会=

- 輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。
時 12月4日(休)午前10時～11時30分、午後1時～4時
場 保谷庁舎正面玄関前
◆健康課 ☎(☎042-438-4021)



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かけください)			
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
2日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、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分前までです。
9日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
歯 科(受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
2日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339	
9日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	

電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 12月4日産婦人科・糖尿病内科、 11日耳鼻咽喉科、 18日小児科・アレルギー科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	12月7日・14日・21日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033

健康ガイド

妊婦健康診査受診票を使用していますか

母子健康手帳交付時に、妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査の時に使用すると、費用の一部が助成されます。
助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えません。この場合は出産後1年以内に還付の手続きが必要です。
詳しくは、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市報をご覧ください。
◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

お口の健康支援室

歯ブラシが上手にできない、歯医者が口が開けられず診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられないなどのお子さんを対象とした、お口の健康に関する相談室です。
□内 歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養・育児相談
□対 1歳～3歳のお子さん
□申 往復はがきに、住所・お子さんと保護者の氏名・お子さんの生年月日・電話番号・申し込み理由を明記のうえ、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室担当」へ郵送。
※日程を記入して返送します。
※お送りした日程で都合がつかない場合は変更することができます。
◆健康課 ☎(☎042-438-4037)