



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555市役所健康課
担当宛て

※返信用には、住所・氏名を
記入

往復はがき

「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 ☎042-438-4037 | | | |
| 糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】 | 3月14日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター | 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) | 前日までに電話予約 |
| 栄養相談 【管理栄養士による相談】 | 3月10日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の方/各日5人(申込順) | 3月6日(木)までに電話予約 |
| | 3月12日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター | | 3月10日(月)までに電話予約 |
| ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】 | 3月19日(水)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) | 前日までに電話予約 |
| 西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 | 3月11日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順) | 前日までに電話予約 |
| | 3月28日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター | | |
| ◆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 【保健師による面接相談】 | 3月17日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の方/2人(申込順) | 3月14日(金)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 ☎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】 | 4月15日(火)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カ月の乳児の保護者(第1子のみ)/25組 | 往復はがき(記入例参照)、またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 3月17日(月)～28日(金) |
| ◆教育支援課 ☎042-438-4074 | | | |
| 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 【言語訓練士による相談】 | 3月18日(火)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階) | 1人15分程度/5～12歳くらい/ 12人(申込順) | 3月3日(月)～13日(木)に電話予約 |

3月は自殺予防月間です

気づいてください!
体と心の限界サイン
(九都県市統一標語)

東京都では、自殺のない社会を目指しており、自殺防止取り組みの一環として特別相談などを実施します。

【電話による特別相談の実施】

◆東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478

3月10日(月)～14日(金)(期間中24時間)

◆54時間特別相談
(東京自殺防止センター)

☎0120-58-9090

3月8日(土)午前0時～10日(月)午前6時

◆自殺予防いのちの電話
(毎月10日24時間)

☎0120-738-556

3月10日(月)午前8時～翌日午前8時

女性のがん予防講演会

「そろそろ気になる 女性のがんの話」

時 3月29日(土)午後1時30分～4時

場 西東京市民会館

内 発症が増えている子宮頸がん・乳がんの知識と予防について

定 50人程度

講 畑中諭さん(畑中医院医師)、藤間利之さん(佐々総合病院医師)

申 電話・Eメール・はがきで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、3月24日(月)までに〒202-8555市役所健康課へ

※未就学児保育あり(定員15人) 希望者はお子さんの氏名・生年月日も記載

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

3月24日は「世界結核デー」です

WHO(世界保健機関)では毎年3月24日を「世界結核デー」としています。

結核は、その症状が風邪に似ていることなどから病気の発見が遅れ、学校や職場で集団感染を引き起こすこともあります。せきや発熱が2週間以上続

くなどの症状がみられたら、早めに医療機関で受診しましょう。さらに、ほかの人に感染させないためにも、職場、学校などの健康診断、または市の胸部健診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課 ☎(☎042-438-4038)

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掛けください)

| 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 | 野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810 | 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 | やまぐち内科眼科クリニック 田無町7-16-30 ☎042-462-7578 | |

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

| 受付時間 | 午前10時～午後4時 | |
|------|------------------------------------|--|
| 2日 | 天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672 | たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055 |
| 9日 | 大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488 | 本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618 |

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

3月4日泌尿器科 11日整形外科 18日循環器内科 25日眼科

※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)

金曜日 午後0時30分～1時30分

3月7日・14日・28日

☎042-466-2033