



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒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

☐ はがき・Eメール

【誰でも身につく運動習慣】
申し込み

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(年齢)
- ④電話番号
- ※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日

☐ 往復はがき・Eメール

【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第〇子
- ⑦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(☎042-438-4037) | | | |
| 運動教室「誰でも身につく運動習慣」 【健康運動指導士による話と実習】 ※忙しくて運動する時間が取れないという方にお勧めです。 | 3月14日(土)午後1時30分から2時間程度 /田無総合福祉センター | 15人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり | 電話・はがき・Eメール(記入例☐参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 3月9日(月) |
| 糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】 | 3月13日(金)午前10時~11時30分/ 保谷保健福祉総合センター | 糖尿病また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9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5日(木)までに電話予約 |
| | 3月18日(水)午前9時~正午/ 田無総合福祉センター | | 3月13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のできる体操】 | 3月19日(休)午前10時~11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】 ※初めての方にお勧めです。 | 3月17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 ※10人以上で出張講座も実施します(月~ 金曜日の午前9時~午後5時、会場はご準備 ください)。 |
| | 3月27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 【保健師による面接相談】 | 3月11日(水)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6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 |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| ◆健康課保(☎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14日(火)午後1時15分から2時間程度 /田無総合福祉センター | 市内在住の6~8カ月の乳児と保 護者(第1子優先)/25組(申込順) | 往復はがき、またはEメール(記入例☐参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 3月16日(月)~27日(金) |
| ◆教育支援課保(☎042-438-4076) | | | |
| 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(水)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歳ぐらい /12人(申込順) | 3月2日(月)午前8時30分~17日(火)に電話 予約 |

献血のご協力をお願いします



輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 3月19日(木)午前10時~11時30分・
午後1時~4時

場 田無庁舎1階ロビー
対 16~64歳 ※60~64歳の間に献血
のご協力実績がある方は、69歳まで献
血できます。
◆健康課保
(☎042-438-4021)

3月24日は「世界結核デー」です ~結核は過去の病気ではありません~

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、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。咳や発熱が2週間以上続くなどの

症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、周囲の人に感染させないためにも、職場・学校などの健康診断や市の胸部健診は、毎年必ず受けましょう。

◆健康課保(☎042-438-4037)

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)

東京都は、毎年9月と3月を自殺防止強化月間として位置付けています。今月は相談体制を拡大し、心の悩みを持つ方や身近な人を自殺で亡くされた方などを対象とした電話相談や、啓発活動を集中的に行います。

◆健康課保(☎042-438-4037)

◆電話による特別相談

- 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9日(月)~13日(金)(全日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7日(土)午前0時~9日(月)午前6時
- 自殺予防いのちの電話(毎月10日に実施)
☎0120-738-556
3月10日(火)午前8時~11日(水)午前8時

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 |
|------|---|--|---|
| 1日 | 西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎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。 |
| 8日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | 平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147 | |

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 | | |
|------|--|--|--|
| 1日 | 中山歯科医院 谷戸町3-27-24 プラザビル209 ☎042-423-0163 | 服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245 | |
| 8日 | かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182 | 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) ※専門の医師が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100
3月3日 呼吸器内科 10日 脳神経外科
17日 循環器内科・消化器内科 24日 眼科

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 ☎042-466-2033
3月6日・13日・20日・27日