

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

【ファミリー学級】申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦パパの参加予定日(例)両日、2日目のみ

一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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。	6月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 7月14日(木)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、会場はご用意ください)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月6日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 7月8日(水)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)	7月2日(木)までに電話予約 7月3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】	7月1日(水)午後1時～2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
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	7月1日(水)午後2時15分～3時15分・ 7月16日(木)午前11時15分～午後0時15分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/ 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第6コース 7月10日(金)、8月1日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター 第7コース 8月21日(金)、9月5日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 (妊婦のみの参加も可)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第6コース : 10月18日～12月26日 第7コース : 11月22日～平成28年1月16日	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) 第6コース : 6月13日(土)～23日(火) 第7コース : 7月25日(土)～8月5日(水)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診

時 6月18日(木)・25日(木)、7月2日(木)・16日(木)・30日(木)
受付: 午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種

生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん

1歳児お誕生相談会

時 6月22日(月)、7月6日(月)・27日(月)
受付: 午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 6月29日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
7月28日(火)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 6月23日(火)、7月7日(火)・21日(火)
受付: 午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 6月29日(月)・保谷保健福祉総合センター
7月28日(火)・田無総合福祉センター
1回目: 午前10時～10時40分
2回目: 午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 6月24日(水)、7月1日(水)・8日(水)・29日(水)
※指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)



熱中症にご注意

◆熱中症とは

気温や湿度が高い中での作業や運動で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることにより、体温上昇・めまい・体のだるさ・けいれん・意識障害などの症状を起こす病気です。熱中症は、必ずしも屋外で起きるとは限りません。約40%は住宅などの

気温や湿度が上昇するこれからの季節は、熱中症対策が必要になります。

建物内で、24%は道路や駅などの交通施設で発生しています。

□熱中症を疑うサイン

めまい・失神・頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感・大量の発汗・暑いのに汗をかかない・おなかや足の筋肉痛・排尿回数が少ない・手足の運動障害・意識状態がいつもと違う・もうろうとしている・異常な高体温など

熱中症予防のポイント

- 暑さに体を慣らしましょう…熱中症は、梅雨明け直後の気温が高い日に多く発生します。体がまだ暑さに慣れていないためにかかりやすくなります。日頃からウォーキングなどの軽い運動を継続することで汗をかく習慣を付け、暑さに強い体をつくるのが大切です。
- 高温・多湿・直射日光を避けましょう…熱中症の原因の一つが、高温多湿です。屋外では強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないように注意しましょう。
- 水分補給は計画的、かつ、こまめに…特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。
- 運動時などは計画的な休憩を…汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するために、水だけでなく、スポーツドリンクなどを併せて摂取しましょう。また学校や部活動の指導者は、熱中症についてよく理解し、計画的な休憩や水分補給の配慮をしましょう。
- 規則正しい生活を…夜更かし・深酒・食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。規則正しい生活と十分な食事を摂ることを心掛けましょう。

☎西東京消防署(☎042-421-0119) ◆危機管理室保(☎042-438-4010)

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
21日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひばりが丘てらむらクリニック ひばりが丘3-3-16 ☎042-452-3960	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
28日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	

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		
21日	堀齒科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	28日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323

電話相談

母と子の健康相談室(小児救急相談)

平日 午後5時～10時
土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時

東京都
☎03-5285-8898
または#8000

東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

毎日24時間

東京都
☎03-5272-0303

救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったら)

毎日24時間

東京消防庁
☎042-521-2323
または#7119