



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課
担当宛て
※返信用には、住所・氏名を記入

A 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

B はがき

「胃がん検診」申し込み
①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所
④生年月日 ⑤電話番号
⑥検診日について
ア いつでもよい
イ 会場のみ指定(田無・保谷)
ウ 希望日あり(3日まで記入)
⑦糖尿病による治療の有無

※⑥は該当する項目を記入してください。
※希望日のある方は、3日までご記入ください。ただしご希望に沿えないこともあります。

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)			
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月16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)	9月11日(金)までに電話予約
	10月5日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		10月1日(休)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】	9月17日(水)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。	9月8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)。
	9月25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】	9月15日(火)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)	9月10日(休)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】	10月20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)：9月18日(金)～10月2日(金)
◆教育支援課保(☎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】	9月16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/10人(申込順)	9月1日(火)午前9時～14日(月)に電話予約

健康ガイド

■各種検診の申込受付中

☐胃がん検診 9月4日(金)まで
時 10月30日(金)～12月3日(木)の指定日
対 平成28年3月31日時点で30歳以上の方
申 ①はがき(記入例☑参照) ②窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課) ③電子申請(市HP☒)で
※病歴などによる受診制限あり。条件および日程の詳細は、市報8月15日号・市HPをご覧ください。
☐骨粗しょう症検診 10月23日(金)まで
※詳細は、市報7月15日号・市HPをご覧ください。

■妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、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、この受診票が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。
詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

救急の日・救急医療週間

9月9日(水)は「救急の日」・9月6日(日)～12日(土)は「救急医療週間」です

東京消防庁では「応急手当ての重要性・技能の習得」や「救急車の適正利用」を呼び掛けていきます。

◆救急車の適正利用

東京消防庁管内の平成26年中の救急出場件数は、75万7,609件で過去最多となりました。件数の増加に伴い救急車の平均到着時間が伸びている一方、搬送された方のうち、軽症者が半数を占める実態もあることから、東京

消防庁では救急車の適正利用について呼び掛けを行っています。救急車を呼ぶべきか迷ったら、電話#7119で相談できる救急相談センターや、インターネットで確認できる救急受診ガイドをご利用ください。本当に必要な方に救急車を利用してもらうため、皆様のご理解とご協力をお願いします。
☒西東京消防署(☎042-421-0119)
◆危機管理室保(☎042-438-4010)

9月は自殺対策強化月間です 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自殺防止に取り組んでおり、9月を自殺対策強化月間として次のような特別相談などを実施予定です。

◆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
9月7日(月)～11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
9月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時

●多重債務110番(東京都消費生活総合センター)

- ☎03-3235-1155
9月7日(月)～8日(火)各日午前9時～午後5時
- ◆講演会「自分を傷つけずにはられない！～生きづらさを抱える若者の自殺予防のために～」
精神科医が若者の自殺についてお話しします。
時 9月10日(水)午後6時30分～8時
場 東京都庁都民ホール
申 東京都福祉保健局HPをご覧ください。
- ◆健康課保(☎042-438-4037)

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
6日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	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
13日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	

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	
6日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605