



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

<p>☑ 往復はがき・Eメール</p> <p>「離乳食講習会」申し込み</p> <p>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○子 ⑦電話番号</p>	<p>☑ はがき</p> <p>「脂質異常症予防教室」申し込み</p> <p>①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号 ⑤コレステロール値が高めと言われた時期</p>
---	--

一般			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 係(☎042-438-4037)</b>			
栄養相談 【管理栄養士による相談】	12月7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3人(申込順)	12月3日(休)までに電話予約
	12月16日(水)午前9時～11時15分/ 田無総合福祉センター		12月11日(金)までに電話予約
サンテカレッジ 運動講座「運動習慣のための基礎3日間」 【しなやかストレッチ講座】	12月14日(月)、平成28年2月8日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター ※3日間コースの2回目から	市内在住の方/ 20人程度(申込多数の場合は抽選)	12月7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】	12月17日(木)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。	12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(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
	12月11日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	12月9日(水)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4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
<b>◆健康課 係(☎042-438-4037)</b>			
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】	平成28年1月19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)：12月7日(月)～18日(金)
<b>◆教育支援課 係(☎042-438-4074)</b>			
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】	12月9日(水)午後1時30分～5時/ 保谷庁舎4階	1人15分程度/5～12歳ぐらい/10人(申込順)	12月1日(火)午前9時～7日(月)に電話予約

## 健康ガイド

**■市実施の任意の予防接種を受けた方へ**  
平成25年3月31日までに、市の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりのある方は、至急☎へお問い合わせください。  
☎(独)医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口(☎0120-149-931)  
※上記につながらない場合は、☎03-3506-9411へ

**■特定(一般)健康診査 受診期間終了間近**  
ご自身の健康状態を確認する良い機会ですので、未受診の方はぜひ受診してください。  
□**健診期間** 12月19日(土)まで  
※受診の際は受診券が必要です。紛失した場合は再発行しますので、下記へご連絡ください。  
※大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診も12月19日(土)まで。12月11日(金)まで申込受付中です。  
◆**健康課 係**  
(☎042-438-4021)

### 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会による献血を実施しますので、ご協力をお願いします。  
**時** 12月3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  
**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  
◆**健康課 係**(☎042-438-4021)

## 12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、世界中で啓発活動が行われています。

❖**東京都エイズ予防月間普及啓発イベント**  
**時** 12月3日(休)午後7時～9時  
**場** コンファレンススクエアエムプラス(千代田区丸の内2-5-2三菱ビル10階)  
**内** 講演会「働く世代に多いHIV/エイズ～誰もが働きやすい職場とは～」、最新のHIV・エイズ医療について、パネルディスカッションほか  
**定** 100人(申込順)  
**申** 東京都福祉保健局HPをご覧ください。

❖**HIV検査**  
東京都では、エイズの原因となるヒト免疫不全ウイルスの感染の有無を調べる検査を無料・匿名で受けることができます。詳細は、下記へ電話または東京都福祉保健局HPでご確認ください。  
□**検査実施機関** 東京都多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24・☎042-450-3111)  
※そのほか、都内各保健所でも検査可  
❖**エイズについて知りたいときは**  
東京都エイズ電話相談(☎03-3292-9090)  
月～金曜日：午前9時～午後9時  
土・日曜日、祝日：午後2時～5時  
◆**健康課 係**  
(☎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)			
<b>診療時間</b>	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
<b>6日</b>	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	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	<b>休日診療所</b> 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
<b>13日</b>	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)			
<b>受付時間</b>	午前10時～午後4時		
<b>6日</b>	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	<b>13日</b>	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526

### ☎ 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  
12月1日 小児科 8日 耳鼻咽喉科  
15日 循環器内科 22日 小児科・アレルギー科

**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  
12月4日・11日・18日・25日