

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

### はがき

「肺炎球菌予防接種」申込  
①氏名  
②性別  
③住所  
④生年月日  
⑤電話番号

### 健康課 保 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【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4日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で18歳以上の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	3月4日(水)午後2時15分～3時15分 3月19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2人程度	前日までに電話
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	3月10日(火)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	3月6日(金)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	3月13日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	3月10日(火)までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月17日(火)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	3月12日(木)までに電話

### 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カ月児健康診査

時 2月20・27日(水)、  
3月5・19日(木)  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知

#### 1歳児お誕生相談会

時 2月17日(月)、3月9・23日(月)  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)

#### 2歳児すくすく相談会

時 2月18日(火)、3月3・17日(火)  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)

#### 3歳児健康診査

時 2月19日・26日(水)  
3月11・18・25日(木)  
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)

#### 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。  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 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

#### 育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**  
時・場 ● 2月25日(火)：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター  
● 3月27日(金)：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

#### 子育て講座

(歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) **当日**  
時・場 ● 2月25日(火)・保谷保健福祉総合センター  
● 3月27日(金)・田無総合福祉センター  
午前10時から  
対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)

## 健康ガイド

受診券をお持ちの方はお急ぎください

子宮頸がん検診は…2月29日(土)まで 乳がん検診は………3月31日(火)まで

健康課 保 042-438-4021

### 赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員から連絡します。

※訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

健康課 保 042-438-4037

### 1～3歳児お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

電話・往復はがきで、住所・保護者氏名・子どもの氏名と生年月日・電話番号・申込理由を〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ

※相談日を明記し返送します。ご都合がつかない場合はご連絡ください。

健康課 保 042-438-4037

### 申込締切3月5日(木) 高齢者肺炎球菌予防接種

対 ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の方(下記参照)  
②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方  
※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方  
¥ 自己負担金 5,000円  
甲 はがき(記入例)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)  
健康課 保 042-438-4021

65歳	昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方	85歳	昭和9年4月2日から昭和10年4月1日生まれの方
70歳	昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれの方	90歳	昭和4年4月2日から昭和5年4月1日生まれの方
75歳	昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれの方	95歳	大正13年4月2日から大正14年4月1日生まれの方
80歳	昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれの方	100歳以上	大正9年4月1日以前に生まれた方

## 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
16日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
24日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	

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		
16日	むとう歯科医院 南町4-4-2 ☎042-467-3415		
23日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 ☎042-462-4118	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	
24日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800	

## 電話相談

### 子供の健康相談室(小児救急相談)

平日 午後6時～翌日午前8時  
(土)日(祝)、年末年始 午前8時～翌日午前8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