

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール
 「離乳食講習会 ステップ」申込
 ① 3月23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
 「肺炎球菌予防接種」申込
 ① 住所
 ② 氏名(フリガナ)
 ③ 生年月日
 ④ 電話番号

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗い・手指消毒にご協力をお願いします。

▶健康課 ☎ 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	3月3日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/8人	前日までに電話
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】	① 3月3日(水)午後2時15分～3時15分 ② 3月18日(水)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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	前日までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月9日(水)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	3月5日(金)までに電話
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17日(水)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(金)までに電話
運動ミニ講座～効果倍増! ウォーキングの基本を学ぶ～ 【健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法】	3月19日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で、歩くことに支障のない方 15人	3月16日(水)までに電話

▶健康課 ☎ 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
個別育児相談会 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	① 3月2日(火)・田無総合福祉センター ② 3月15日(月)・防災・保谷保健福祉総合センター2階 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は2月26日(金)までに電話 ②は3月11日(水)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	3月23日(水)午後1時15分～2時30分 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児 と保護者/16組	はがき・メール(右上記入例A) ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 3月9日(火)

3～4カ月児健康診査	BCG予防接種	3歳児健康診査
3月31日(水)まで、個別健診にて実施 ☑ 個別に通知	対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。 ☑ 防災・保谷保健福祉総合センター3階 ☑ 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	時 2月24日(水)、3月3・17・24日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 ☑ 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)

健康ガイド

がん検診受診券をお持ちの方はお急ぎください

子宮頸がん検診…2月27日(土)まで 乳がん検診………3月31日(水)まで

▶健康課 ☎ 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 ☎ 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

☑ 電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

申込締切3月24日(水) 高齢者肺炎球菌予防接種

☑ ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(下表参照)
 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身体障害者手帳1級程度の障害がある方

※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
 ¥ 自己負担額5,000円
 ☑ はがき(右上記入例B)・窓口(防災・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)
 ▶健康課 ☎ 042-438-4021

65歳	昭和30年4月2日から 昭和31年4月1日生まれの方	85歳	昭和10年4月2日から 昭和11年4月1日生まれの方
70歳	昭和25年4月2日から 昭和26年4月1日生まれの方	90歳	昭和5年4月2日から 昭和6年4月1日生まれの方
75歳	昭和20年4月2日から 昭和21年4月1日生まれの方	95歳	大正14年4月2日から 大正15年4月1日生まれの方
80歳	昭和15年4月2日から 昭和16年4月1日生まれの方	100歳	大正9年4月2日から 大正10年4月1日生まれの方

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)

※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザの疑いがある方については、臨床診断での対応となります。

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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640	すがひる内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎ 042-464-3226	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	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	なかやま内科循環器クリニック 向台町1-19-14 ノーブルハイツ向台1階 ☎ 042-450-7710	
28日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎ 042-469-6776	

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	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎ 042-462-4118	
23日	小川歯科 南町2-2-7 ☎ 042-461-9301	三國歯科医院 柳沢6-4-3 107 ☎ 042-461-0899
28日	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎ 042-466-0133	

健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ!

お買い物は歩いて行く、人の少ない時間帯・場所での散歩など、新型コロナウイルス感染症が流行している中でも、心身の健康にはちょっとした運動が大切です。

こうした健康づくりの取組をサポートしてくれる健康ポイントアプリ「あるこ」を活用してみませんか。
 ▶健康課 ☎ 042-438-4037

☐「あるこ」内で健康チャレンジ実施中
 2月中の7日間、連続で8,000歩以上歩いた方に、抽選で市内特産品などをプレゼントします。

☐「あるこ」の登録方法
 アプリ「グッピーヘルスケア」が必要です。

※詳細は市HPをご覧ください。ダウンロードはこちらから

