

# 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**  
**「喉頭がん検診」申込**  
 ①氏名(ふりがな)  
 ②住所  
 ③生年月日  
 ④電話番号

## 電子申請(QRコード)



※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に協力をお願いします。

▶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 <sup>※</sup>
<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】	7月7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	7月2日(金)までに電話
<b>ボディケア講座~姿勢改善~</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	7月7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
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	7月9日(金)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	7月6日(水)までに電話
<b>栄養ミニ講座</b> 【悪玉コレステロールを下げるコツ】	7月14日(水)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/10人	7月9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】	7月14日(水)午後1時~4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	7月9日(金)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】	①7月7日(水)午後2時15分~3時15分 ②7月15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
<b>ファミリー学級第4コース</b> <b>~初めて父親・母親になる方のための教室~</b> 1日目:妊娠中の生活と健康 2日目:赤ちゃんのお世話について	1日目:7月16日(金)午前10時~11時30分 2日目:7月31日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:10・11月 ※1日目は妊婦のみ	市HPまたは、右上QRコード 申込期間:6月18日(金)~7月2日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>個別育児相談会</b> 【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】	①7月12日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②7月21日(水)田無総合福祉センター 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/25組	①は7月8日(水)までに電話 ②は7月16日(金)までに電話

子ども	3~4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	時 6月17日(水)、7月1・15・29日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	時 6月28日(月)、7月26日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	時 6月23日(水)、7月7・14・28日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)

子ども	BCG予防接種	2歳児すくすく相談会
	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。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日まで、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	時 6月22日(火)、7月13・27日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)

## 健康ガイド

### ■喉頭がん検診

6月15日(火)より申込開始

#### □検診期間

8月2日(月)~11月30日(火)

対 40歳以上で特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月15日(月)(消印有効)までに、

●はがき(記入例A)

●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)

●市HPまたは右上QRコードC

※一次締切は7月5日(月)(消印有効)までです。一次締切までにお申込の方は、7月下旬に受診券を発送します。7月6日(火)以降にお申込の方は、随時受診券を発送します。

▶健康課 保 042-438-4021

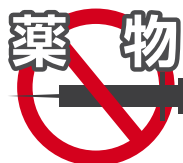
### ■「ダメ。ゼッタイ。」

#### 国際麻薬乱用撲滅デー

6月26日(土)は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は脳や中枢神経をはじめ心身に大きなダメージを与えます。薬物を乱用することで、家族や友人を巻き込み、大切な人生を崩壊させてしまいます。

薬物乱用の危険性を認識し、薬物を乱用しない社会環境づくりのための啓発に、ご理解とご協力をお願いします。

▶健康課 保 042-438-4021



## + 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(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)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、鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査等)はしていません。インフルエンザなど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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで ☎042-461-1535	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
27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	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
20日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526
27日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301



## ごみ・資源物収集作業員の熱中症対策にご理解を

新型コロナ感染拡大防止の対策として、ごみ・資源物収集作業員はマスクを着用して収集していますが、気温、湿度の上昇に伴い、収集作業中の呼吸困難および熱中症のリスクが高まる懸念があります。このため熱中症対策として屋外で

周囲の人と十分な距離が確保できる場合、適宜マスクを外して作業を行うことがあります。ご理解くださいますようお願いいたします。

▶ごみ減量推進課  
☎042-438-4043