

# 健康ひろば



※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】	12月1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>からだとの健康相談</b> 【保健師による面接相談】	12月9日(木)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	12月6日(月)までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	12月14日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10人	前日までに電話 ※7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)。
<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】	①12月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②12月16日(木)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

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<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】	①12月6日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②12月22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/各25組	①は12月2日(水)までに電話 ②は12月17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
	<b>時</b> 11月18日(水)、12月9・16日(木) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知	<b>時</b> 11月29日(月)、12月20日(月) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知 (1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	<b>時</b> 11月17日(水)、12月1・15日(水) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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
	<b>対</b> 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター3階 <b>対</b> 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	<b>時</b> 11月30日(火)、12月7・21日(火) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知 (2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)



## 予約は11月15日(月)から電話やWebで 第4回 胃がん検診

**時/場** 下表参照  
**内** 問診・エックス線検査(バリウム使用)  
 ※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。  
**対** 40歳以上(令和4年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方  
**申** 11月15日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebで  
**①胃がん検診申込専用電話**  
 (平日午前9時～午後5時)  
**0120-489-241**  
 ※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」とお伝えください。  
 ※初日の午前中は電話が繋がりにくい場合があります。  
**②Web予約(QRコードから)**  
 ※申込完了後、お知らせを検診日の1週間前から10日前に発送

- 受診できない方**
- 妊娠中または妊娠の可能性がある(授乳中は可)
  - 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
  - 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある
  - 高血圧(180/110以上)
  - 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など)
  - 検査に必要な動作を行えない(技師からの指示どおりに動けない)
- 主治医の許可があれば受診可能な方**
- 胃の手術をした
  - 胃の治療中または経過観察中
  - 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある



Web予約



**第4回 胃がん検診** 検診時間：午前8時45分～11時30分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	12月1日(水)・13日(月)・18日(土)・22日(水)	12月7日(火)・10日(金)・16日(木)・20日(月)

※第5回の日程は12月15日号と市報に掲載予定  
 ※保谷庁舎解体のため、田無会場の実施となります。

▶健康課 保 042-438-4021  
 ※健康課では予約の受付はしていません。

## 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、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査<sup>ひくう</sup>)はしていません。  
 ※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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	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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢 2丁目アパート110号 042-465-3331	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	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	
28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	

**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	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 042-461-1100	
23日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 042-461-5323	野口歯科医院 西原町4-3-49 042-467-3955
28日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 042-421-4980	

## 11月17日 世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

- ❖ **COPDとは**  
肺の炎症などが原因で肺機能が低下する病気で、喫煙などが主な原因といわれています。
  - ❖ **COPDの予防は禁煙から**  
最も効果的な予防・治療法は禁煙です。生活習慣を見直し、禁煙をしませんか。
  - ❖ **COPDの症状**  
風邪のような症状で、慢性的な咳・痰・呼吸困難などがあります。放置すると命に関わります。気になる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶健康課 保 042-438-4037