



健康イキイキ!



市役所代表電話 ☎464 - 1311

事業名	日時	場所	対象	定員	内容 [※]	申し込み方法 [※]	問い合わせ	
65歳以上インフルエンザ予防接種	個別 10月1日(水)～平成21年1月31日(土)	市内指定医療機関	接種時に満65歳以上の市民の方 接種時に満60～64歳までの市民の方で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能がまたは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	-	詳細は、本号市報と同時配布の「高齢者の方へお知らせです」平成20年度インフルエンザ予防接種をご覧ください。接種費用：2,200円	市内指定医療機関で接種される方は健康保険証持参のうえ直接お出かけください。市外での接種を希望される方は、お問い合わせください。	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021	
健康づくりリハビリ教室	週2回(月・水曜日)で6か月間	保谷保健福祉総合センター	脳血管疾患や整形外科疾患で心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に意欲のある方	-	心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練 [※]	随時、詳細はお問い合わせください。参加にあたっては主治医の意見書が必要になります。		
胸部健診	10月1日(水)～20日(月)の日程で実施します。詳細は、市報9月15日号または健康事業ガイドをご覧ください。							
☆追加募集☆乳がん検診	個別 平成21年2月28日(土)まで指定医療機関にて個別に受診してください。	西東京中央総合病院	40歳以上で偶数年齢(平成21年3月31日時点)の女性	-	視触診とマンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)の併用検診(検診費用無料)	下記はがき記入例Aを参考に記入のうえ、健康年金課「乳がん検診担当」まで【申込期間】10月1日(水)～15日(水)まで(消印有効) 11月8・9日市民まつり(健康づくりコーナー)でも受け付け。		
糖尿病講座	10月3日(金) 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族	10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約		
栄養相談	10月20日(月) 午後1時～4時 11月5日(水) 午前9時～正午	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター	生活習慣病について栄養相談を希望する方	各日5人(申込順)	生活習慣病 肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症 [※] について管理栄養士による相談	10月17日(金)までに電話予約 11月4日(火)までに電話予約		
地域活動栄養士会	各月3回程度 午前10時～正午	田無総合福祉センター	市内在住で栄養士・管理栄養士の資格をおもちの60歳位までの方、地域の健康づくりに関心のある方	-	料理グループの講師、定例会、研修会 [※]	随時、電話で受付		
母子健康手帳の交付	平日の月～金曜日 午前8時30分～午後5時まで【10月1日から田無庁舎の交付窓口が変更になります。】	保谷保健福祉総合センター(母子保健係)・住吉会館ルビナス・田無庁舎(子育て支援課)・各出張所	妊娠された方	-	初妊婦の方や相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターに来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています。	医療機関で妊娠が確認された場合、速やかに来所ください。		
離乳食講習会	10月28日(火) 午後1時15分～3時	田無総合福祉センター	6～8か月児(第1子のみ)	25組	離乳食の進め方、デモンストラーションと試食、歯科のお話	下記往復はがき記入例Bを参考に記入のうえ、子ども家庭支援センター「離乳食講習会担当」まで【申込期間】10月14日(火)消印有効)	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037	
むし歯予防のための歯科相談 -乳歯を守ろう-	お申込み後 個別に通知します	母子保健センターおよび保谷保健福祉総合センター	1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)から3歳未満までの幼児	実施日ごとに設定	定期的に歯科健診、相談、また必要に応じて予防処置を行います	下記往復はがき記入例Cを参考に記入のうえ、子ども家庭支援センター「歯科相談担当」まで		
5歳児歯科健診	8月1日～10月31日の期間に指定歯科医療機関にて個別受診	市から郵送された受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診してください。	平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの幼児	-	歯科健診・相談・保護者および対象児への歯科保健指導・フッ化物塗布(必要に応じて歯科医師とご相談ください)	7月下旬に対象者に個別に通知しています。転入等の方はご連絡ください。		
2歳児クラスについて	今年度4回の実施を予定していましたが「2歳児クラス」は変更となります。この秋から、その月に誕生日を迎え2歳になる方全員を対象として行うことになりました。該当する方には個別通知をさせていただきます。なお、日時・内容などの詳細については、11月1日号の市報に掲載する予定です。							
赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)	電話で日程調整をさせていただきます。	ご家庭に助産師または保健師が訪問します。	赤ちゃんが生まれた全てのご家庭	-	赤ちゃんの体重測定 発育・発達状況の確認 授乳相談、母体の体調など相談に応じます。	母と子の健康ファイル(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)を郵送してください。電話可。		

40歳から74歳の方へ～特定健康診査を受けましょう～

日本人の死因は「がん・心臓病・脳卒中」が全体の6割を占めています。このうち、心臓病・脳卒中は、メタボリックシンドロームが引き起こす動脈硬化と深く関連しています。今年度より始まった特定健康診査はメタボリックシンドローム予防を目的とし、ご自身の健康生活を振り返るきっかけとなる健診です。特定健康診査は、ご自身が加入されている医療保険者が実施しますので、受診方法は加入されている医療保険者へお問い合わせください。西東京市国民健康保険に加入されている方は、6月末に特定健康診査受診券を発送しています。健康年金課 (☎438 - 4021)

診療時間	医科(診療科目等については、お問い合わせのうえお出かけください。)		歯科	
	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	【受付時間】 午前10時～午後4時
5日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、歯科診療を行っていません。	村山歯科医院 南町5-15-23 ☎463-8706
12日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎464-1550		山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎421-1182
13日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	小児クリニック・小野 南町3-22-10 ☎466-0930		渡辺歯科医院 南町5-4-4 南ビル1階 ☎469-1182
				井出歯科 泉町1-13-4 ☎465-6488
				泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎421-4980

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

¥50
〒202 - 8555
市役所健康年金課・子ども家庭支援センター

A 『乳がん検診』申込み
氏名(ふりがな)
住所
性別
生年月日
日中連絡のつく電話番号

B 『離乳食講習会』申込み
保護者氏名
お子さんの名前(ふりがな)・生年月日
住所
日中連絡のつく電話番号
希望の講習会の日にち

C 『乳幼児歯科相談』申込み
保護者氏名
お子さんの名前(ふりがな)・生年月日
住所
日中連絡のつく電話番号
最後に受診した歯科健診の日付または時期