



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	内容など	申し込み方法など	問い合わせ
メタボリックシンドローム講演会	3月17日(火) 午後1時30分～3時30分	田無総合福祉センター	メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる方	50人	メタボリックシンドロームの問題点とその予防法についての講演会 講師：菅廣淳医師(すがひろ内科クリニック・西東京市医師会) 管理栄養士	申込不要。直接会場へお越しください。	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により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方	-	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など	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。	
糖尿病講座	3月6日(金) 午前10時～11時30分	保谷保健福祉総合センター	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	3月4日(水) 午前9時～正午 3月16日(月) 午後1時～4時	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	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・脂質異常症など)について管理栄養士による相談	3月2日(月)までに電話予約 3月13日(金)までに電話予約	
ファミリー学級2日間コース	第1コース 1回目：4月10日(金) 午前9時30分～午後0時30分 2回目：4月25日(土) 午前9時30分～午後0時30分 第2コース 1回目：4月24日(金) 午前9時30分～午後0時30分 2回目：5月9日(土) 午前9時30分～午後0時30分	保谷保健福祉総合センター 保谷保健福祉総合センター 保谷保健福祉総合センター 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 第1コース対象出産予定日のめやす：7月20日～8月31日 第2コース対象出産予定日のめやす：8月5日～9月15日 妊婦、父親のみでの参加もいずれか1コースのみの参加	28組(申し込み定員を超えた場合には、出産予定日を考慮します)	1回目：妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康)妊娠中の食事の話、初めてパパ・ママになる方同士の交流【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装(会場での着替え可) いつも使用している歯ブラシ 2回目：家族の食事の話、赤ちゃんのお世話の仕方、母乳育児の方法等お父さんの役割と育児参加方法など【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	下記記入例①を参照 申込期間：3月10日(火)～28日(土)(消印有効) 必要事項をメールまたは便せんなどに記載し封書による申し込みも可 下記記入例②を参照 申込期間：3月24日(火)～4月7日(火)(消印有効) 必要事項をメールまたは便せんなどに記載し封書による申し込みも可	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎ 438 - 4037
予防接種を受けましょう	<p>次に該当するお子さんに予防接種のお知らせと予診票を送付しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> □生後2か月になった月末(①・②・③・④) □平成21年4月に小学校に入学されるお子さん平成20年3月末送付済み(⑤) □満11歳になった月末(⑥) □平成20年4月に中学1年生になった平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれのお子さんには平成20年4月1日送付済み(⑦) □平成20年4月に高校3年生になった平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方には平成20年4月1日送付済み(⑧) <p>【接種期間・回数】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①BCGは生後3か月～6か月未満までに1回 ②ポリオは生後3か月～7歳6か月未満までに2回 ③三種混合第1期は生後3か月～7歳6か月未満までに追加も含め4回 ④麻しん風しん混合第1期は満1歳～2歳未満までに1回 ⑤麻しん風しん混合第2期は小学校就学前の1年間に1回(小学校1年生になる前年の4月1日～翌年3月31日までの1年間) ⑥二種混合第2期は満11歳～13歳未満に1回 ⑦麻しん風しん混合第3期は平成20年4月1日～平成21年3月31日までに1回 ⑧麻しん風しん混合第4期は平成20年4月1日～平成21年3月31日までに1回 <ul style="list-style-type: none"> ・日本脳炎第1期は生後6か月から標準的な接種は3歳～7歳6か月未満までに追加も含め3回 ・日本脳炎第2期は9歳～13歳未満までに1回 <p>日本脳炎については平成17年5月30日に厚生労働省から勧奨の中止勧告を受け、対象者への予診票送付は現在していませんのでご了承ください。保護者の方が接種を希望される場合は母子健康手帳を持って母子保健係窓口にお越しただければ、必要な予診票をお渡しします。</p> <p>予診票送付対象時期後に転入された方または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って母子保健係窓口にお越しください。母子健康手帳確認のうえ、必要な予診票をお渡しします。『未済』は誕生日の前々日あたります。</p> <p>その他予防接種に関して不明な点がございましたら、事前にご相談ください。</p>						
離乳食講習会	3月27日(金) 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、デモンストレーションと試食、歯科のお話	下記記入例⑨を参照 申込期間：3月13日(金)(消印有効)	

ファミリー学級申込専用アドレス ☎ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp
 申込専用アドレスはファミリー学級申し込みのみ対応しています。質問などは回答できませんので、電話で問い合わせてください。
 本アドレスで申し込みされた方には、申込期間終了後、担当係より返信をします。返信受信ができるように、本アドレスの登録をお願いします。
 子ども家庭支援センター(☎ 438 - 4037)

診療時間	内科(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	
1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	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎ 424 - 3331 上記診療所では、 歯科診療は行って おりません。	はせがわ歯科 クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥール田無101 ☎ 450 - 5800	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎ 461 - 5323
8日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎ 464 - 1511	すがひろ内科 クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎ 464 - 3226		押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎ 421 - 6480	たきもと歯科医院 東町3-9-4 JUN保谷東B棟1階 ☎ 438 - 3055
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 461 - 2682	保谷内科呼吸器科 クリニック 住吉町6-1-26 ☎ 458 - 7870		平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎ 0422 - 25 - 8211	しまだ歯科医院 ひばりが丘北 3-6-26 ☎ 422 - 4618

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

¥50 往信

〒202 - 8555
中町1 - 5 - 1
市役所子ども家庭支援センター母子保健係
『離乳食講習会担当』行
または
『ファミリー学級』担当行

①ファミリー(両親)学級の申し込み往信分記入例

『ファミリー(両親)学級申し込み』
参加希望コース
第1希望：第2希望
(日付の早い順に記入)
夫婦の氏名(ふりがな)・年齢
住所
日中連絡のつく電話番号(抽選により第1希望にもれた場合のみ連絡します)
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講(予定)の有無
/1/1の参加予定日
(例)全日程、2日目のみ...など

②離乳食講習会の申し込み往信分記入例

『離乳食講習会』申し込み

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