



健康イキイキ！

はくろ
白露

9月7日ごろ



カレンダー

はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所
健康課「女性のための
元気応援講座」担当
健康課「離乳食講習会」
担当
健康課「高齢者支援課」生活機能
評価」担当

はがき

『女性のための元気応援講座』

住所
氏名
生年月日（年齢）
日中連絡がつく電話番号
保育が必要な場合
お子さんの氏名・生年月日（年齢）

往復はがき

『離乳食講習会』

希望日
住所
保護者氏名
子どもの氏名（ふりがな）
子どもの生年月日
日中連絡がつく電話番号

はがき

『生活機能評価』
氏名
住所
生年月日
電話番号
加入健康保険名
または生活保護

	事業名	日時／場所	対象／定員	内容など	申し込み方法など
健康課保健係 ☎438 - 4037					
一般	糖尿病講座	10月1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話／調理師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	9月13日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住／各日5人（申込順）	栄養・食生活について管理栄養士による相談	9月10日(金)までに電話予約
		9月15日(水)・29日(火)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター			2日前までに電話予約
	女性のための元気応援講座～美しくなるための骨(コッ)	9月29日(火)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター	39歳以下の女性／25人（申込多数の場合は抽選） 保育付き（未就学児に限る）	骨密度を高めるための栄養・運動・歯科のお話と実技	はがき（記入例A参照）またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：9月17日(金)まで（消印有効）
	しゃきしゃき体操講座	9月21日(火)午前9時30分～11時30分 ／田無総合福祉センター	市内在住・立位がとれる方／20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操実技	9月17日(金)までに電話予約
子ども	離乳食講習会	10月19日(火)午後1時15分～3時 ／田無総合福祉センター	市内在住の6～8か月のお子さんの保護者（第1子のみ）／25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	往復はがき（記入例B参照） 申込期間：9月20日(月)～10月4日(月)（消印有効）
からだと心の健康相談専用電話 ☎438 - 4087					
一般	からだと心の健康相談	9月14日(火)午後1時30分～3時30分 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住／2人（申込順）	からだや心の気になることなどについて保健師による健康相談	前日までに電話予約

ガイド

お知らせ

母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。
□交付・再交付 健康課（保谷保健福祉総合センター4階）
□交付のみ 子育て支援課（田無庁舎1階） 子ども家庭支援センターのどか（住吉会館） 各出張所
なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。
健康課 ☎（☎438 - 4037）

妊婦健康診査受診票の交付

母子手帳交付時に妊婦健康診査受診票14回分を同時に交付しています。
妊婦健康診査時に使用していただくと一部助成されます。
ただし、助産院、都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えません。この場合は出産後に手続きが必要です。
詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。
～ご注意ください～
受診票は使用できる医療機関で使わなかった場合は、還付の対象になりません。受診の際に必ず医療機関へ提出してください。一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。
健康課 ☎（☎438 - 4021）

1歳6か月児医療・歯科健康診査

対象者（1歳6か月～2歳の誕生日の前々日まで）に個別通知します。
小児科・内科、歯科それぞれ指定医療機関で受診してください。
□内科 問診、身体計測、小児科・内科健診、個別相談
□歯科 歯科健診、歯みがき相談
詳細は個別通知をご覧ください。
転入などの方は、ご連絡ください。
健康課 ☎（☎438 - 4037）

Hi bワクチン予防接種の公費助成

市内に住民登録のある、または外国人登録をしているお子さん
□接種回数 生後2～7か月未満... 4回 生後7～12か月... 3回 1歳以上5歳未満... 1回
□補助額 接種1回につき、4,000円を限度
生活保護を受けている世帯、中国残留邦人等支援給付を受けている世帯は8,000円を限度。
□助成方法 市内指定医療機関にある受診票に記入し、医療機関に提出。
以外で接種した場合は、領収書・母子健康手帳・印鑑・金融機関の通帳を持参し、平成22年4月1日以降の接種日から1年以内に健康課へ。
接種前に、各医療機関に要予約。
健康課 ☎（☎438 - 4021）

生活機能評価（介護予防健診）を受けましょう

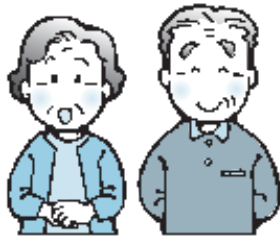
西東京市国民健康保険、後期高齢者医療保険以外の方、申し込みはお済みですか？

生活機能評価とは？

高齢者の方にいつまでも元気で生活していただくために心身の能力（生活機能）の低下を調べ、予防するための健診です。
65歳以上（平成22年3月31日現在）で、介護保険の要支援・要介護認定者以外の方

生活機能評価の流れ

申し込み（必要な方のみ）
9月1日(水)～17日(金)までに、はがきで申し込み（記入例C参照）
申込受付後、生活機能評価受診券と問診結果票を送付
基本チェックリストなど必要事項をあらかじめ記入してください。
医療機関受診
健診期間：平成23年1月31日(月)まで（問診結果票・受診券・健康保険証を持参）
結果説明
生活機能低下の有無の判定
介護予防講座のご案内
生活機能の低下がある方へ市または地域包括支援センターからご案内します。
高齢者支援課 ☎（☎438 - 4029）



休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医 科（小児科などの診療科目については、お問い合わせのうえお出かけください。）

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
5日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎425-6476	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331
12日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	厚仁クリニック 芝久保町2-13-32 ウェルフェアスティ西東京1階 ☎452-2088	上記診療所では、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分前までです。
歯 科 【受付時間】午前10時～午後4時			
5日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎422-6488	新倉歯科医院 芝久保町1-8-2 ☎467-3361	
12日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎451-6480	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎467-9339	



電話相談

医療相談 （西東京市医師会）	9月7日脳外科・14日内科・21日小児科・28日外科 いずれも火曜日 午後1時30分～2時30分 上記の日時以外は、休日診療案内です。	☎438 - 1100
歯科相談 （西東京市歯科医師会）	9月3日・10日・17日・24日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎466 - 2033
からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午・午後1時～4時 保健師が相談に応じます。	☎438 - 4087