



健康ひろば



市の花(コスモス)

はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「各担当」宛て
※返信用には、住所・氏名を
記入

A はがき

「糖尿病予防講演会」
または
「骨粗しょう症検診」
申し込み
①住所
②参加者氏名
③生年月日(年齢)
④日中連絡がつく
電話番号

B 往復はがき

「離乳食講習会」
申し込み
①希望日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥日中連絡がつく電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
糖尿病予防講演会 ～専門医と管理栄養士に学ぶ糖尿病の知識と栄養のコツ～ 古武紀子医師(西東京中央総合病院)・管理栄養士	11月14日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住および市内在勤の方/50人	はがき(記入例A参照)または Eメールで申し込み ✉sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 当日は、直接会場にお越しください(申込多数の場合のみ連絡します)。 申込期限:11月12日(月)
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月5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)	10月4日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	10月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	10月15日(月)までに電話予約
	10月22日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		10月19日(金)までに電話予約
ボディケア講座～膝痛予防～ 【理学療法士による、膝痛予防に関する話と自宅のできる体操】	10月17日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	10月16日(火)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	10月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方・立位で体操ができる方/20人	10月25日(木)までに電話予約
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面談相談】	10月24日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	10月22日(月)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	11月13日(水)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カ月のお子さんの保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例B参照) 申込期間:10月12日(金)～26日(金)(消印有効)

健康ガイド

リハビリ相談

時 月・水曜日午後3時～4時(週2回)
場 保谷保健福祉総合センター
対 リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者
内 リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについての理学療法士による相談
申 前日までに、電話で下記へ。
◆健康課 ☎042-438-4037

まもなく骨粗しょう症検診が終了

内 問診、骨密度測定、必要な方に生活指導
対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方(平成25年3月31日時点)
申 はがき(記入例A参照)で10月末まで(検診期間は10月31日(水)まで)
◆健康課 ☎042-438-4021

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、

授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。
申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問のはがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ。

<注意>

みなさんに安心してご利用いただけるよう、訪問の際は身分証明書を提示いたします。
最近、市の訪問とは異なる、民間による訪問が見受けられます。不審に思われた場合は、身分証明書の提示を求めてください。

◆健康課 ☎042-438-4037

1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)に個別通知します。小児科・内科、歯科のそれぞれ指定医療機関で受診してください。
内 医科…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

※詳しく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 ☎042-438-4037

お口の健康支援室

歯ブラシが上手に使えない、歯医者で口が開けられず診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられないなどのお子さんを対象とした、お口の健康に関する相談室です。
内 歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養・育児相談
対 1～3歳のお子さん
申 往復はがきに住所・お子さんと保護者の氏名・お子さんの生年月日・電話番号・申し込み理由を記入のうえ、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室担当」へ郵送。
※日程を記入して返送します。
※お送りした日程で都合がつかない場合は変更することができます。
◆健康課 ☎042-438-4037



5歳児歯科健康診査はお済みですか

5歳児歯科健康診査は10月31日(水)までです。該当する方には個別通知していますが、まだお済みでない方は、早めに受診してください。転入などで通知が来ない方はご連絡ください。
対 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん
場 実施指定歯科医療機関
◆健康課 ☎042-438-4037

育児相談

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 10月25日(水)午前9時30分～11時
保谷保健福祉総合センター

対 乳幼児とその保護者

お詫びと訂正

市報9月15日号6面育児相談の会場に誤りがありました。正しくは上記のとおりです。お詫びして訂正します。

◆健康課 ☎042-438-4037