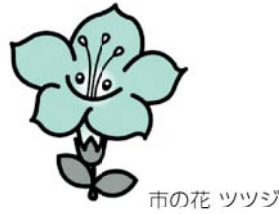




健康ひろば

健康事業の年間予定を掲載した「西東京市健康事業ガイド」を市報4月1日号とともに各家庭へ配布しています。
お手元に届いていない場合は、健康課(☎042-438-4021)までご連絡ください。



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 往復はがき

「ファミリー学級」申し込み参加希望コース
①夫婦の氏名(ふりがな) 生年月日
②住所
③日中連絡のつく電話番号
④出産予定日・病院名
⑤病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑥パパの参加予定日

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			
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	5月10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)	5月9日(木)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	4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・立位がとれる方/20人	4月25日(木)までに電話予約
	5月14日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		5月13日(月)までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第3コース 5月17日(金)・6月8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	初めて父親・母親になる市内在住の方 ※妊婦のみの参加も可/28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす (第3コース) 8月25日～10月5日 (第4コース) 9月15日～10月26日	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第3コース : 4月23日(火)～5月3日(祝) 第4コース : 5月14日(火)～24日(金)
	第4コース 6月7日(金)・22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		

子ども

◆健康課 ☎042-438-4037 当日…申し込み不要・当日、直接会場へ。 ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診

時・場 4月18日(木)・25日(木)、5月16日(木)・23日(木) 受付: 午後0時10分～1時10分/
保谷保健福祉総合センター 2階
対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時・場 4月22日(月)、5月13日(月)・27日(月)
受付: 午前9時～10時/
保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時・場 4月23日(火)、5月14日(火)・28日(火)
受付: 午前9時～10時/
保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時・場 4月24日(水)、5月8日(水)・15日(水)
受付: 午後0時10分～1時10分/
保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満の方でご希望の方はお問い合わせください)

BCG予防接種

対象者には、生後5カ月になる前に、日時を指定した通知を個別に送付します。指定された日時にお越しください
場 保谷保健福祉総合センター3階
対 生後1歳になる前日までで、まだBCG予防接種を受けていないお子さん
※4月のBCG予防接種は開催しません。

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) 当日
時・場 4月15日(月)
受付: 午前9時30分～11時/
保谷保健福祉総合センター
5月30日(木) 受付: 午前9時30分～11時/
田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日
時・場 4月15日(月)/保谷保健福祉総合センター、5月30日(木)/田無総合福祉センター
1回目: 午前10時～10時40分
2回目: 午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月のお子さんと保護者/
各回先着15組



健康ガイド

- 成人歯科健診の申し込み受け付けを開始**
□健診期間 6月1日(土)～11月30日(土)
対 平成26年3月31日時点で18歳以上の市民
※年度年齢40・45・50・55・60・65・70・75歳の方は、申し込み不要(5月中旬に受診券を送付予定)
※申し込み方法など詳しくは、市報4月1日号と同時配布の「健康事業ガイド」をご覧ください。
◆健康課 ☎(☎042-438-4021)
- 1歳6カ月児医科・歯科健康診査**
小児科・内科、歯科のそれぞれの指定医療機関で受診してください。
対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日。1歳6カ月前ごろに個別通知します。
内 医科…問診、身体計測、小児科・内科健診、個別相談
歯科…歯科健診、歯磨き相談
※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 ☎(☎042-438-4037)

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上お出かけください)

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
21日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	山口病院 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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。
28日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)

受付時間	午前10時～午後4時	
21日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24プラザビル209 ☎042-423-0163	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711
28日	佐野歯科医院 富士町4-19-11川本ビル2階 ☎042-468-7648	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
29日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	新倉歯科医院 芝久保町1-8-2 ☎042-467-3361

電話相談

- 母と子の健康相談室(小児救急相談)**
平日午後5時～10時
土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時
東京都 ☎03-5285-8898
または#8000
- 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)**
毎日24時間
東京都 ☎03-5272-0303
- 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。
健康課保健係 ☎042-438-4087

東京版救急受診ガイド

急な病気やけがのとき、自分で病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったことはありませんか。そんな時に役立つのが東京版救急受診ガイドです。

これはパソコンやスマートフォン、携帯電話などからアクセスし、症状に応じて質問に答えていくことにより、症状の緊急度を判断して救急相談の結果を表示してくれるサービスです。また、緊急度に応じた助言や診療科目も表示されます。

◆パソコンやスマートフォンが使用できない場合…
東京消防庁救急相談センター(☎#7119)をダイヤルすることにより、電話での救急相談を受けることが可能です。
☎西東京消防署(☎042-421-0119)

スマートフォン用QRコード

携帯電話用QRコード