



健康ひろば



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

「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電話番号

B 往復はがき

「お口の健康支援室」
申し込み
①住所
②保護者氏名
③子どもの氏名・生年月日
④電話番号
⑤申込理由

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保健係 電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】	12月13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)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	12月9日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	12月6日(金)までに電話予約
	12月18日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		12月16日(月)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	12月18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)	前日までに電話予約
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】	12月10日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で、立位がとれる方/ 各日20人	前日までに電話予約
	12月20日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
◆からだと心の健康相談専用電話 電042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	12月18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)	12月16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 [※]
◆健康課保健係 電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】	1月28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(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間:12月27日(金)～平成26年1月10日(金)(消印有効)
◆教育支援課 電042-438-4074			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	12月11日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5歳～12歳くらい/ 12人(申込順)	12月2日(月)～9日(月)までに電話予約

健康ガイド

■お口の健康支援室

歯みがきが上手にできない、歯医者さんで口が開けられなくて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、歯みがき練習、栄養・育児相談

対 1歳～3歳児

申 往復はがき(記入例参照)または電話で下記へ

◆健康課 電(042-438-4037)

■健康づくり・リハビリ教室

健康づくり・リハビリ教室について、次年度に向けての見直しを検討しています。12月以降、本事業を申し込まれる方は、事前に健康課までお問い合わせください。

◆健康課 電(042-438-4037)

■妊婦健康診査受診票を

使用していますか

母子健康手帳交付時に、妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査の時に使用していただくと、費用の一部が助成されます。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1年以内に還付の手続きが必要です。

詳しくは、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

◇受診票が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ので、受診の際に必ず医療機関の窓口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 電(042-438-4021)

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掛けください)

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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電042-424-6640	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 電042-461-8822	休日診療所 中町1-1-5 電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。
8日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電042-464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 電042-463-4147	
15日	田無病院 緑町3-6-1 電042-461-2682	やまぐち内科眼科クリニック 田無町7-16-30 電042-462-7578	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
1日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 電042-461-1100	佐野歯科医院 富士町4-19-11川本ビル2階 電042-468-7648
8日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 電042-464-8744	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 電042-421-8141
15日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 電042-451-6480	平野歯科医院 富士町4-17-9千正ビル2階 電042-463-2302

電話相談

医療相談(西東京市医師会)

12月3日 産婦人科、10日 循環器内科、17日 眼科、24日 皮膚科 電042-438-1100
いずれも火曜日 午後1時30分～2時30分
※専門の医師が相談に応じます。

歯科相談(西東京市歯科医師会)

12月6日・13日・20日 電042-466-2033
いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分

献血のご協力をお願いします!

～西東京市献血推進協議会～



輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 12月4日(水)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場 保谷庁舎正面玄関前

ご協力いただける年齢は、16歳～64歳まで。ただし、60歳～64歳までの間に献血のご協力実績がある方は69歳まで献血できます。

◆健康課 電(042-438-4021)