



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒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

## 往復はがき・Eメール

「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第〇子
- ⑦電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 保(電 042-438-4037)</b>			
栄養相談 【管理栄養士による相談】	8月3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)	7月30日(木)までに電話予約
	8月5日(水)午前9時~正午/ 田無総合福祉センター		7月31日(金)までに電話予約
ボディケア講座~ひざ痛予防~ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	7月16日(休)午前10時~11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】 ※初めての方にお勧めです。	7月14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(申込順)	前日までに電話予約 ※10人以上で出張講座も実施します(月~ 金曜日の午前9時~午後5時、会場はご準備ください)。
	7月24日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	7月13日(月)午後1時30分~3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	7月9日(木)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
<b>◆健康課 保(電 042-438-4037)</b>			
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】	8月28日(金)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6~8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	往復はがき、またはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):7月13日(月)~24日(金)
<b>◆教育支援課 保(電 042-438-4074)</b>			
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】	7月27日(月)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/5~12歳ぐらい/ 10人(申込順)	7月1日(水)午前9時~24日(金)に電話予約

# 今年も受けよう! 各種健診のご案内

自覚症状がなくても、年に1回の健診で健康状態の確認をしましょう  
※年齢は平成28年3月31日時点です。◆健康課 保(電 042-438-4021)

## 18~39歳の方

子ども連れもOK!

### 若年健康診査 (要申込)

日程	場所
9月25日(金)・26日(土)・28日(月)	保谷保健福祉総合センター
9月30日(水)、10月1日(木)・3日(土)	田無総合福祉センター

対 市内在住の昭和51年4月1日~平成10年3月31日生まれの方で、ほかに健診を受ける機会のない方(健康保険の種類は不問)

定 各日300人

申 8月14日(金)(消印有効)までに、次のいずれかの方法

- ①市HPから
- ②携帯電話・スマートフォンで下記のQRコードから
- ③はがきに、件名「一般健康診査(18~39歳)」・住所・氏名・性別・生年月日・



電話番号・健診希望日を明記し、〒202-8555市役所健康課へ

④窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)

□受診方法 申込者に受診券を送付します(9月初旬)。受診券に指定された日時・会場で受診してください。

※各日の定員を超えた場合は、希望日以外の日程でご案内する場合があります。

※20・25・30・35歳の女性でご希望の方は、骨密度を測定します。

## 40歳以上の方

□健診期間 7月1日(水)~12月19日(土) (申込不要)

受診券は次のとおり送付します。

誕生月	送付時期
4~9月	6月下旬
10~3月	8月初旬

### 西東京市国民健康保険に加入の方(40~74歳)

□受診方法 対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で個別受診または保谷保健福祉総合センター・田無総合福祉センターで集団健診の選択ができます。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。

### 西東京市後期高齢者医療保険に加入の方

□受診方法 対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診してください。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。

### 4月2日以降に保険の種類が変わった方(要申込)

対 平成28年3月31日時点で40歳以上の下記①または②の方で、ほかに健診を受ける機会のない方

①4月2日以降に保険の種類が変わった方・転入した方

②生活保護または中国残留孤児などの支援受給の方

□申込期限 12月11日(金)(消印有効)

□申込方法 次のいずれかの方法で①窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)

②はがきに、件名「一般健康診査(その他)」・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・申請理由(保険変更・転入など)を明記し、〒202-8555市役所健康課へ

□受診方法 次のいずれかの方法で①窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)

②はがきに、件名「一般健康診査(その他)」・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・申請理由(保険変更・転入など)を明記し、〒202-8555市役所健康課へ

□受診期間 7月1日(水)~12月19日(土)

□受診方法 健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。※受診券の契約取りまとめ機関名に「集

### 40~74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ

特定健康診査は、加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。※受診券の契約取りまとめ機関名に「集

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。  
火曜日 午後1時30分~2時30分 電話 042-438-1100  
7月7日 眼科 14日 循環器内科  
21日 整形外科 28日 一般内科

歯科相談(西東京市歯科医師会)  
金曜日 午後0時30分~1時30分 電話 042-466-2033  
7月3日・10日・17日・24日・31日

## 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うえお出掛けください)

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
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	やまぐち内科眼科クリニック 田無町7-16-30 ※内科診療のみ 電 042-462-7578	休日診療所 中町1-1-5 電 042-424-3331 ※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
12日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで 電 042-464-1511	吉川小児科医院 泉町3-1-6 電 042-421-5253	

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時~午後4時	
5日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 電 042-421-4029	12日 竹中歯科医院 南町3-1-2 電 042-461-0519