



健康ひろば



市の花キャラクター コスモス

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課
※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

A 往復はがき・Eメール

「食育講座②」申し込み
①住所
②氏名
③生年月日(年齢)
④電話番号
※保育を希望の場合は、子どもの氏名・生年月日

B 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○子
⑦電話番号

C はがき

「〇〇検診」申し込み
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号
⑥乳がん検診は、希望医療機関名

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
食育講座②おとな編	11月27日(金)午前10時～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方/ 30人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例A参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月6日(金)
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月16日(金)午後1時30分～3時/ 田無総合福祉センター	糖尿病の予防また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】	10月21日(水)午前9時～11時15分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 各日3人(申込順)	10月16日(金)までに電話予約
	11月16日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		11月12日(木)までに電話予約
サンテカレッジ ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	10月21日(水)午前11時20分～午後0時20分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 10人程度(申込順)	10月16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】	10月15日(木)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。	10月13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)	10月9日(金)までに電話予約
	10月23日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		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)。
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	10月14日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	10月9日(金)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(☎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18日(水)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B参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):10月19日(月)～30日(金)

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
4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 ☎042-464-1511	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎042-461-8822	休日診療所 中町1-1-5 ☎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
11日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	
12日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢二丁目アパート110号 ☎042-465-3331	

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	
4日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182	
11日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182
12日	平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎042-463-2302	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618

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 10月6日 整形外科 13日 神経内科・小児科 20日 眼科 27日 消化器内科	☎042-438-1100
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 10月2日・9日・16日・23日・30日	☎042-466-2033

女性対象

10月20日は世界骨粗しょう症デー 骨粗しょう症検診 間もなく受付終了

- 検診期間 10月31日(土)まで
- 場 市内指定医療機関
- 内 骨密度測定など
- 対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成28年3月31日時点)
- 申 10月23日(金)(消印有効)までに、①はがき(記入例C参照) ②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) ③電子申請

(市HPまたは下記QRコードから)
□ 受付方法 申し込み後に送付する受診券をご覧ください。



QRコード

◆健康課保(☎042-438-4021)

女性対象

チャレンジ「骨力アップ教室」

骨粗しょう症の多くは閉経以降に発症しますが、予防に早すぎることはありません。骨量が減少する前にいかに蓄えるかがポイントです。偏食・喫煙・ダイエット・運動不足は骨粗しょう症のリスクとなります。心当たりのある方は積極的にご参加ください。

- ◆基礎編
- 時 11月6日(金)午後1時15分
- 場 田無総合福祉センター
- 内 管理栄養士による予防のための栄養・食事の話^{ほか}
- 定 50人程度
- 申込期限 10月23日(金)
- ◆運動編
- 時・場 ①11月27日(金)午後1時15分・田無総合福祉センター ②12月9日(水)午前10時・保谷保健福祉総合センター
- 内 骨量を蓄えるコツなど、健康運動指

導士による運動講義と実践

- 定 各回20人程度
- 申込期限 ①11月16日(月) ②11月26日(木)
- 共通事項
- 対 女性で、特に偏食・喫煙・運動不足などリスクのある方、骨粗しょう症が心配な方
- 申 各申込期限までに、電話・はがき・Eメールで、件名「骨力アップ教室(〇〇編)」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・保育希望者は子どもの氏名と生年月日を添えて、〒202-8555市役所健康課へ
- ※申込多数の場合は抽選(基礎編・運動編両日参加の方優先)
- ◆健康課保(☎042-438-4037・☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)