



健康ひろば



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

☐はがき	☑往復はがき・Eメール	☑はがき
「太らなごはん」申し込み ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日	「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	「成人歯科健診」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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 ☎042-438-4037			
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】	11月30日(月)午後1時30分～3時/ 保谷保健福祉総合センター	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)	11月27日(金)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月11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3人(申込順)	11月6日(金)までに電話予約
	11月16日(月)午後1時～3時15分/ 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 栄養ミニ講座 【血圧が高いと言われたときに自分でできること】	11月16日(月)午後3時20分～4時20分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/ 10人程度(申込順)	11月12日(木)までに電話予約
サンテカレッジ 運動講座 【運動習慣のための基礎3日間】保谷コース	11月26日(木)、12月14日(月)、平成28年 2月8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/ 20人程度(申込多数の場合は抽選)	11月19日(木)までに電話予約
メタボのあなたも隠れ肥満のあなたにも! 【太らなごはん～食事が変わればカラダが変わる～】 【管理栄養士による働き世代に向けた食事に関する話】	11月20日(金)午後7時～8時15分/ 田無公民館	市内在住の18～39歳の方/ 30人(申込順) ※保育あり	電話・はがき(記入例☐参照)・Eメール ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:11月12日(木)(消印有効)
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】	11月19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。	11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(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(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
	11月27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】	11月9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)	11月5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
◆健康課 ☎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】	12月18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):11月16日(月)～27日(金)

健康ガイド

■成人歯科健康診査 締切間近

お口の健康は体の健康に直結します。受診してご自身の健康にお役立てください。

☐健診期間 11月30日(月)まで

☑視診・歯周疾患の検査・歯科相談

☑平成28年3月31日時点で18歳以上の方

☑11月24日(火)(消印有効)までに、①はがき(記入例☑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・下記QRコードから)

※後日、受診券を郵送します。発送まで10日程度かかりますのでお早めにお申し込みください。

※詳細は、西東京市健康事業ガイド・市HPをご覧ください。



QRコード

■お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者でお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、子どもを対象としたお口の健康に関する相談室です。

☑歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

☑1～3歳児

☑電話または往復はがきで、住所・氏名(子どもと保護者)・子どもの生年月日・電話番号・申込理由を添えて、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ
※日程を明記して返送します(都合がつかない場合は変更可)。

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

☑医科…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

☑1歳6カ月～2歳の誕生日の前日。

1歳6カ月前ごろに個別通知します。※詳細は、個別通知をご覧ください。転入などの方は下記へご連絡ください。

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら、お早めにお越しください。

☑交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

☑交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・各出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

☑赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

※赤ちゃん訪問はがきは、母子健康手帳交付時に配布した「母と子の保健ファイル」に同封

◆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
1日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
8日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ペルドゥーレ田無103 ☎042-469-6655	

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		
1日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	/	
3日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822		
8日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470		

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 ☎042-438-1100
11月10日 皮膚科・形成外科 17日 循環器内科
24日 整形外科

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 ☎042-466-2033
11月6日・13日・20日・27日