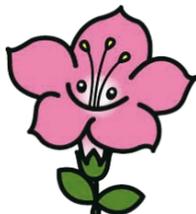


健康ひろば



市の花キャラクター
はなみずき



市の花キャラクター
つつじ

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール
「マタニティクッキング」申込
①希望日
②住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤出産予定日
⑥電話番号

B メール
「美姿勢エクササイズ」申込
①希望日
②住所
③氏名(ふりがな)
④生年月日(年齢)
⑤電話番号
⑥保育希望の場合、
子どもの氏名・生年月日

C はがき・メール
「離乳食講習会」申込
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

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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のできる体操】	5月9日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の40歳以上の方/15人	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	5月9日(水)午後2時15分～3時15分・ 17日(木)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/各2人程度	前日までに電話
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】	5月15日(火)午前10時～11時30分 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	前日までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	5月18日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	5月15日(火)までに電話
マタニティクッキング 【バランスのよい食事をみんなで楽しく作って、おいしく食べましょう】	5月29日(火)午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住のおおむね妊娠5～8カ月の妊婦 20人程度	はがき・メール(記入例A) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):5月1日(火)
美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック・体幹トレーニング】 ※保育あり	5月30日(水)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住の18～64歳の方/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):5月25日(金)

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	5月30日(水)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の5～8カ月の乳児と保護者 (第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):5月1日(火)
3～4カ月児健康診査 時 4月19・26日(休)、 5月17・24日(休) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 4月23日(月)、5月14・28日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する 方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 4月24日(火)、5月8・22日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問 い合わせください)	3歳児健康診査 時 4月25日(水)、 5月9・23日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望する 方はお問い合わせください)
BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに 日時を指定した通知を送付します。 場 保谷保健福祉総合センター 対 1歳になる前日まで、まだBCG 接種を受けていないお子さん	育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談) 時・場 ● 4月16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31日(水)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 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 ● 4月16日(月)・保谷保健福祉総合センター ● 5月31日(水)・田無総合福祉センター 午前10時から40分程度 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	

健康ガイド

▶健康課 保 電 042-438-4021

■「西東京市健康事業ガイド(平成30年度版)」を配布

4月1日号と同時配布しました。特定健診・がん検診などの年間予定や、健康に関する教室などのご案内を掲載しています。皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。

■締切間近 乳がん・子宮頸がん検診

□**申込期限** 4月23日(月)
乳がん検診は各医療機関の受入人数に限りがありますので、ご希望の医療機関がある場合は、ぜひ今回お申し込みください。子宮頸がん検診もこの時期の申込がお勧めです。

■成人歯科健診の申込受付開始

□**申込期間** 4月16日(月)～27日(金)(一次締切)
対 18歳以上の方 ※30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方(平成31年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)

申 はがき・窓口・電子申請(市HPから)

※いずれも詳細は、健康事業ガイド(30年度版)・市HPをご覧ください。

日常生活の事故防止

歩きスマホによる事故に注意

東京消防庁管内では、平成24～28年の5年間で、歩きスマホなどが原因となった事故により、201人が救急搬送されました。平成28年は58人が救急搬送されており、年々増加傾向にあります。

事故を防ぐために

歩行中や自転車などの運転中にスマホなどを操作したり、画面を見たりすることは、自分自身がけがをするだけでなく、周囲の人にけがを負わせることもあります。スマホなどは安全な場所で立ち止まって使用しましょう。

問 西東京消防署 ☎042-421-0119 ▶危機管理室 ☎042-438-4010

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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
15日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	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
22日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	
29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	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	
30日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	

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	
15日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ☎042-421-5490	ラクヒルズ吉番館104
22日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	
29日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672
30日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618