

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

A はがき・メール	B はがき・メール	C はがき
「薬膳料理講習会」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号	「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第〇子 ⑦電話番号	「若年健診」申込 ①氏名(フリガナ) ②住所 ③生年月日 ④性別 ⑤電話番号 ⑥希望日(第二希望*)

健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法*と
<b>ボディケア講座～膝痛予防～</b> 【理学療法士による、膝痛予防に関する話と自宅のできる体操】	6月6日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	6月6日(水)午後2時15分～3時15分 21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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【誰でも参加OK! Let's try しゃきしゃき体操!】	6月12日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※7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)。
<b>栄養ミニ講座</b> 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	6月14日(木)午後2時～3時20分 田無総合福祉センター	在住の方/15人程度	6月11日(月)までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	6月19日(火)午前10時～11時30分 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	前日までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	6月19日(火)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	在住の方/4人	6月15日(金)までに電話
<b>薬膳料理講習会</b> 【季節の野菜を使い、家庭で簡単に作れる薬膳の調理実習です】 テーマ：梅雨から夏に向けての薬膳	6月26日(火)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/20人 (申込多数は抽選)	はがき・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：5月30日(水)

健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法*と
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	6月29日(金)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で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B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：5月30日(水)
<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 5月17・24日(木)、 6月7・21日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	<b>1歳児お誕生相談会</b> 時 5月28日(月)、6月11・25日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 5月22日(火)、6月12・26日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)	<b>3歳児健康診査</b> 時 5月23日(水)、 6月6・20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)
<b>BCG予防接種</b> 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歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん	<b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b> 時・場 ● 6月18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(木)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	<b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b> 時・場 ● 6月18日(月)・保谷保健福祉総合センター ● 5月31日(木)・田無総合福祉センター 午前10時(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

### ■若年健診申込受付開始

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。

対 在住の昭和54年4月1日～平成13年3月31日生まれで、ほかに健康診査を受ける機会のない方(健康保険の種類は不問)

#### □健診日程

日程	会場
8月30日(木)・31日(金)	保谷保健福祉総合センター
9月1日(土)・3日(月) 4日(火)・5日(水)	田無総合福祉センター

定 各日300人 ※子連れ可

申 7月13日(金)(消印有効)までに次のいずれかの方法

- 市HPから(右記QRコード)
- はがき(記入例C)
- 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(8月中旬)。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。

▶健康課 保 042-438-4021

### ■5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受付中です。

問 からだと心の健康相談

☎ 042-438-4087

禁煙や受動喫煙対策の詳細は、市HPをご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4037

### ■6月1日(金)から

#### 風しん対策抗体検査・予防接種

□先天性風しん症候群対策の抗体検査(無料)・予防接種(5,800円)

対 在住の19歳以上で、妊娠を予定または希望する女性

※予防接種は抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ

□2～18歳の麻しん風しん予防接種(5,800円)

対 在住の2～18歳で、麻しん風しん定期予防接種期間中に接種を行わなかった方

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などの方は、証明となるものを医療機関に持参すれば、接種費

用無料

※詳細は、市HPまたは下記へ

▶健康課 保 042-438-4021

### ■献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 5月17日(木)午前10時～11時30分・

午後1時～4時

場 保谷庁舎正面玄関前

対 16～64歳 ※60～64歳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 保 042-438-4021



献血キャラクター  
けんけつちゃん

## 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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	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
27日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	

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	
20日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488