

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

「骨力アップ講座」申込
①住所 ②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
⑤希望日:基礎編○月○日
運動編○月○日
⑥保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名・生年月日

B はがき・メール

「ファミリー学級」申込
①第7コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目のみ

C はがき

「骨粗しょう症検診」申込
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号

▶健康課(保) 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
骨力アップ講座 【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】 保育あり	基礎(食事)編 : 9月26日(水)午前10時~正午 田無総合福祉センター 10月22日(月)午前10時~正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18~70歳の女性で、 基礎編・運動編各1日ずつ 参加可能な方 基礎編: 40人、運動編: 20人(各日)	9月21日(金)(必着)までに、 電話・はがき・メール(記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	運動編 : 10月26日(金)午前10時~正午 田無総合福祉センター 11月19日(月)午後1時15分~3時15分 保谷保健福祉総合センター		
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	9月20日(水)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18~64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人	前日までに電話
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	9月21日(金)午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30~36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先	9月14日(金)までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月21日(金)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	9月18日(水)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【誰でも参加OK! Let's try しゃきしゃき体操!】	9月28日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	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)。
ファミリー学級2日間コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、 父親の役割・育児参加方法など】	第7コース: 10月5日(金)・20日(土) 午前9時30分~午後0時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定月: 1・2月	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 9月7日(金)~21 日(金)

▶教育支援課(保) 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	9月19日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	9月3日(月)~12日(水) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は
平成31年3月31日時点

■胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ
午前: 9時30分~11時30分
午後: 1時30分~3時30分

内 胸部レントゲン

対 40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方、特定集団健診で胸部レントゲン検査を受けた方を除く)

※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかな医療機関の受診をお勧めします。

持 市報4月1日号と同時配布の「平成30年度版西東京市健康事業ガイド」に記載されておりませんが、「保険証など、本人・住所確認できるもの」が必要となります。

※無地のTシャツを着用してください。

実施日	会場	対象地域
9月25日(火)	保谷保健福祉総合センター	泉町・栄町
26日(水)	総合センター	住吉町・下保谷
28日(金)	富士町福祉会館	富士町・東伏見

実施日	会場	対象地域
2日(火)	新町福祉会館	新町・向台町
3日(水)	田無総合福祉センター	東伏見・谷戸町・北原町・向台町
4日(木)	田無町	田無町・ひばりが丘
9日(火)	下保谷福祉会館	下保谷
10日(水)	北町・下保谷・栄町	
15日(月)	谷戸町	
16日(火)	谷戸公民館	谷戸町・ひばりが丘・緑町・北原町・ひばりが丘北
19日(金)	柳沢・南町	
20日(土)	地区の指定なし	
22日(月)	田無総合福祉センター	西原町・緑町・新町
23日(火)	芝久保町・ひばりが丘北	
25日(木)	保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
26日(金)	保谷町・東町	

※受付時間内にご来所ください。 ※駐車場はありません。

▶健康課(保) 042-438-4021

■骨粗しょう症検診 申込受付中

□ 検診期間 9月3日(月)~10月31日(水)

対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

申 10月24日(水)(消印有効)までに、

- はがき(記入例C)
- 窓口(保谷保健福祉総合センター)

健康課・田無庁舎2階(保険年金課)

● 電子申請(市HPから)

□ 受診方法

申込後に送付する受診券をご覧ください。

▶健康課(保) 042-438-4021



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
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	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
9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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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
2日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118
9日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136



電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。

9月4日 耳鼻咽喉科 11日 呼吸器内科 ☎042-438-1100
18日 小児科・アレルギー科
25日 神経内科

歯科相談(西東京市歯科医師会)

☎042-466-2033

金曜日 午後0時30分~1時30分