

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
「ファミリー学級」申込
①第9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

B はがき・メール
「離乳食講習会」申込
①12月13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

C はがき
「〇〇検診」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
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	11月15日(木)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(1歳未満のお子さん参加可)	前日までに電話
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	11月15日(木)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	11月12日(月)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎! 下肢の筋力とバランス能力をつけてみませんか!】	11月30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
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)の実習あり】	11月27日(火)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	11月20日(火)までに電話
簡単・楽々・スッカリ・エクササイズ!	11月29日(木)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で18~39歳の方/25人程度	11月22日(木)までに電話
特定健診結果説明会 【医師による健診結果の見方説明】	①11月19日(月)午後1時30分~2時30分 田無総合福祉センター ②29日(木)午後1時30分~2時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/各20人	①11月16日(金)までに電話 ②前日までに電話
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・育児参加方法あり】	第9コース: 12月7日(金)・22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: 3・4月	はがき・メール(記入例A) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 11月9日(金)~23日(祝)

▶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
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13日(木)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): 11月15日(木)
▶教育支援課(保) 042-438-4074			
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】	11月14日(木)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)	11月1日(木)~7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

■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。受診して健康管理にお役立てください。

□**健診期間** 11月30日(金)まで

☑**口腔内診査・歯周病の検査・歯科相談**

☑18歳以上の方

☑11月22日(木)(消印有効)までに、●はがき(記入例C) ●窓口(健康課・保険年金課) ●市☒から(下記QRコード)

※受診券の発送には10日程度かかりますので、早めにお申し込みください。



▶健康課(保) 042-438-4021

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら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)

□**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)・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。

▶健康課(保) 042-438-4037

■1歳6カ月児歯科・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カ月ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方は、ご連絡ください。

▶健康課(保) 042-438-4037

■喉頭がん検診 締切間近!

□**検診期間** 11月30日(金)まで

☑**喉頭内視鏡検査**

☑40歳以上で特にたばこを吸う方

¥600円

☑11月16日(金)(消印有効)までに、●はがき(記入例C) ●窓口(健康課・保険年金課) ●市☒から(上記QRコード)

▶健康課(保) 042-438-4021

東京都障害者への理解促進及び差別解消の推進に関する条例

誰もが共生する社会を目指して、平成30年10月1日に施行されました。①民間事業者の「合理的配慮の提供」の義務化、②相談支援を行っても解決しない事案について紛争解決の仕組みを整備、③障害の当事

者・関係者の方だけでなく、民間事業者からの相談も受け付ける広域支援相談員の設置などが盛り込まれています。

▶障害福祉課(保) 042-438-4033

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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	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
4日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
11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	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	

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	
3日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182
4日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162
11日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	

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。
火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100
11月6日 消化器外科 13日 糖尿病内科
20日 皮膚科・アレルギー科 27日 循環器内科

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 ※23日(祝)を除く