

健康ひろば



記入例

メール

「美姿勢エクササイズ」
申込
①12月3日
②氏名
③生年月日
④住所
⑤電話番号

一般	▶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}
	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】	12月3日(月)午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の方／20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：11月29日(休)
	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】	12月5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
	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】	12月5日(水)午後2時15分～3時15分 12月20日(水)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
	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	12月5日(水)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方／2人	11月30日(金)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！足の筋力やバランス能力を向上させましょう！】	12月11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)。
	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】	12月12日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の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
子ども	栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	12月14日(金)午後2時～3時20分 保谷保健福祉総合センター	在住の方／15人程度	12月11日(火)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】	12月18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	12月14日(金)までに電話

▶健康課保 ☎042-438-4037				当日…申込不要・当日、直接会場へ　※転入などの方は事前にご連絡ください。
子ども	3～4カ月児健康診査		1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会
	時 11月22日(休)、12月6・20日(休) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知		時 11月26日(月)、12月10・17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)	時 11月20日(火)、12月4・18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)
	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歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん		育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 ●11月29日(水)：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター ●12月26日(水)：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 ●11月29日(水)・田無総合福祉センター ●12月26日(水)・保谷保健福祉総合センター 午前10時(40分程度) 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)
		3歳児健康診査 時 11月21日(水)、12月5・19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)		



予約は11月15日(木)から
電話やWebで

第3回 胃がん検診

- ①胃がん検診申込専用電話
☎0120-128-331(固定電話から)
☎03-3269-4752(携帯電話・スマートフォンから)
- ②Web予約
右記QRコードから



時・場 下表参照

※検診は午前中実施します。予約状況など詳細は申込専用電話へお問い合わせください。

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)

※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 平成31年3月31日時点で40歳以上の方(前年度に受診した方を除く)

申 11月15日(木)午前9時から上記申込専用電話またはWebへ(平日午前9時～午後5時)

※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。

※初日から数日と午前中は、電話がつながりにくい場合あり

※定員に達した時点で受付終了

※申込完了後、お知らせを順次発送

□受診できない方

- 妊娠中または妊娠の可能性がある(授乳中は可)
- 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
- 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良や、それによるアレルギー症状が出たことがある
- 高血圧(180/110以上)
- 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作^{など})
- 検診に関する、技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない

□主治医の許可があれば受診可能な方

- 胃の手術をした
- 胃の治療中または経過観察中
- 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある

□第3回 胃がん検診 日程

検診時間：午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	12月14日(金)、1月7日(月)	12月15日(土)・21日(金)、1月8日(火)
保谷保健福祉総合センター	12月8日(土)・17日(月)	12月11日(火)・19日(水)

▶健康課保 ☎042-438-4021　※健康課では予約の受付はしていません。

世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

□COPDとは　肺に炎症が起こること
で、肺の細胞が壊れたり、気道が狭
くなったりする病気です。別名「肺の生
活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれ、長
年の喫煙が主な原因と言われています。
□COPDの症状　最初は風邪の症状
と似ていますが、慢性的な咳や痰の
ほか呼吸困難などがあります。放置

すると命にかかわります。気になる
症状がある場合には、早めに医療機
関を受診しましょう。

□COPDの予防は禁煙から　最も効
果的な予防・治療法は禁煙です。生
活習慣を見直し、健康的な生活を送
るために禁煙をしませんか。

▶健康課保 ☎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
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	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}
23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	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	
25日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 ☎042-452-7411	

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		
18日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249		
23日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	
25日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666		