

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 第6コース」申込
①第6コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所 ④妊婦さんの電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日 (例) 両日、2日目*

【B】はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①9月26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 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～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】	9月4日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の18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】	9月4日(水)午後2時15分～3時15分 9月19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	前日までに電話
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	9月13日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	9月10日(火)までに電話
栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	9月13日(金)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月10日(火)までに電話
ファミリー学級(3日間)第6コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目：妊娠中の生活と健康 2日目：赤ちゃんのお世話について 3日目：マタニティクッキング	1日目：9月20日(金) 2日目：28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 3日目：10月8日(火)午前10時30分～午後0時30分/田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可、3日目は妊婦のみ)/30組 対象出産予定月：12・1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)：8月23日(金)～9月6日(金)

▶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 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食、歯科の話】	9月26日(木)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	市内在住の6～9カ月の乳児と保護者/20組	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：9月5日(木)
3～4カ月児健康診査 時 8月22日(木)、9月5・19日(木) 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 8月19日(月)、9月2・30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)	2歳児すくすく相談会 時 8月20日(火)、9月3・17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)	3歳児健康診査 時 8月21日(水)、9月4・18・25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 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 ● 8月30日(金)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ● 9月11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 (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 ● 8月30日(金)・保谷保健福祉総合センター ● 9月11日(水)・田無総合福祉センター 午前10時 [※] 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	

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 8月27日(火)午前10時～11時30分

分・午後1時～4時
場 田無庁舎2階
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

健診に行くと、いいことたくさん♪

- 市の特定健診は無料
自費で受けると1万円程度掛かります。
- 早期発見
自覚症状のない生活習慣病を発見！
- がん検診も受けられる(本市の場合)
健診と同時に一部のがん検診も受診可
- 結果に応じて健康づくりサポート
市では健診の結果、メタボのリスク

に依りて特定保健指導を行います。
※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。
市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。
▶健康課 保 042-438-4021

高齢者肺炎球菌予防接種 **申し込み受付中!**

対 ①年度末年齢65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳および100歳以上の方
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
※過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
用 次のいずれかの方法
①はがきで氏名・住所・生年月日・性別・電話番号を〒202-8555 市役所健康課へ
②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)
▶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
18日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	8月の輪番制(診療所)は休止です	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 [※]
25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		
受付時間	午前10時～午後4時		
15日	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	25日	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
18日	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182		

歯科 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

笑えて泣ける「のどピコ体操」コンサート

～誤嚥性肺炎予防体操とコーラスショー～

誤嚥性肺炎は喉の老化が原因！喉の老化は歌うことで防げます。
ラジオ深夜便やテレビで話題の「のどピコ体操」と、美しいコーラスショーを開催します。
笑って泣いて、元気になります！
時 9月12日(木)午後1時30分～3時

30分(0時45分開場)
場 保谷こもれびホール
※当日、直接会場へ
定 200人(先着)
持 飲み物
調 高牧 康さんと東京ベルズ
▶高齢者支援課 保 042-438-4029

お口からフレイル予防