

# 西東京市 健康事業ガイド



内容が変更(延期又は中止)になる可能性がありますので、市ホームページや市報等で最新情報をご確認ください。

## 大人の健診・がん検診

各種健診(検診)申込方法・受診方法/  
40歳以上の方の健康診査/若年健康診査/がん検診/  
肝炎ウイルス検診/骨粗しょう症検診/成人歯科健診 等

P1~

## 大人の相談・講座等

糖尿病予防講座/ボディケア講座/しゃきしゃき体操講座/栄養・食生活相談/  
からだと心の健康相談/リハビリ窓口相談/出前講座/  
地域活動栄養士会/骨髄移植ドナー支援事業/大人の健康・福祉・生活相談窓口

P12~

## 予防接種

大人の予防接種/子どもの予防接種

P15~

## 妊婦・子どもの健診・相談

妊産婦・乳幼児の健康診査・相談会など/ファミリー学級/  
離乳食講習会/個別育児相談/お口の健康支援室/  
ふたごちゃんの会/産後ケア事業/  
乳幼児期のお子さんに関する相談窓口/幼児~18歳のお子さんに関する相談窓口/  
小さく生まれたお子さん、病気をお持ちのお子さん等の医療費助成・給付

P17~

## 医療機関一覧表

病院・診療所一覧表/救急病院一覧表/歯科医院一覧表

P22~

## 医療マップ[医科・歯科]

P25~

休日診療・平日準夜小児初期救急医療 裏表紙

# 大人の健診・がん検診

健康診査



がん検診



## 各種健診(検診)申込方法

### ① はがきによる申込

はがきに必要な事項(下記参照)を記入し、健康課へ郵送  
次のページ内に、申込はがきがある場合には、郵便切手を貼って郵送  
(胃がん(胃内視鏡検査)・大腸がん・前立腺がん・喉頭がん・肝炎ウイルス・骨粗しょう症検診は、同内容を郵便はがきに記入し、郵送)  
一つの健診(検診)・1人につき、1枚のはがきをご使用ください。

※ただし、1人で複数の健診(検診)を申込み、又は多数の方が同時に申込みなどの場合は、はがき大の用紙にそれぞれ1枚ずつ必要事項を記入したものを同封して封書で申込みすることも可能です。

#### 必要事項

- ①希望する健診(検診)名
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日
- ④住所
- ⑤電話番号
- ⑥右記参照 ●

- ア 若年健康診査(18~39歳の方)の場合
  - ・希望日(第一希望、第二希望)を記入
- イ 一般健康診査(その他の方)の場合
  - ・申込の理由(保険変更・転入又は生活保護等)を記入
  - ※保険変更の場合は、資格取得日も記入
- ウ 特定健診とあわせて行う健診の場合
  - ・特定健診の受診日を記入
- エ 乳がん検診の場合
  - ・「前年度未受診」と記入 ※前年度受診者は、申込できません。
- オ 子宮頸がん検診の場合
  - ・「前年度未受診」と記入 ※前年度受診者は、申込できません。



西東京市マスコットキャラクター「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

はがきのあて先 〒202-8555 西東京市役所健康課

### ② 窓口での申込(閉庁日を除く。午前8時30分~午後5時)

- ・保谷保健福祉総合センター4階 健康課
- ・田無庁舎2階 保険年金課国保給付係

### ③ 電子申請

- ・市ホームページの「健康・福祉」「成人保健」「各種健康診査等電子申請一覧」ページから申請
- ※スマートフォン以外の携帯電話での電子申請は、できません。



各種健康診査等  
電子申請一覧ページ

西東京市 健康診査等電子申請 検索

## 健診(検診)の受診方法

- 【個別健診(検診)】 申込の必要な健診(検診)は、申込まれた方に受診券を送付します。  
各健診(検診)の指定医療機関で、それぞれの健診(検診)期間内に受診してください。
- 【集団健診(検診)】 指定された日時・会場にて受診してください。

世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合に多摩地域の自治体で初めて加盟しました(平成26年7月)。



令和6年度	乳がん検診申込はがき
(40歳以上の女性、前年度に受けていない方) ※年度末年齢が、40歳の方は申込不要	
フリガナ	
氏名	
住所	西東京市
生年月日	年 月 日生
電話番号	

内容を確認し、チェックをお願いします。

私は前年度、市の乳がん検診を受診していません。

令和6年度	成人歯科健診申込はがき
(18歳以上) → P.11 ※年度末年齢が25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方は申込不要	
フリガナ	
氏名	
住所	西東京市
生年月日	年 月 日生
電話番号	

令和6年度	子宮頸がん検診申込はがき
(20歳以上の女性、前年度に受けていない方) ※年度末年齢が、20歳の方は申込不要	
フリガナ	
氏名	
住所	西東京市
生年月日	年 月 日生
電話番号	

内容を確認し、チェックをお願いします。

私は前年度、市の子宮頸がん検診を受診していません。

令和6年度	若年健診申込はがき
(18~39歳) → P.6	
フリガナ	
氏名	
住所	西東京市
生年月日	年 月 日生
電話番号	

下記の日程表から第一希望、第二希望を選んで、希望日を記入してください。

会場	日程(午前のみ)			
田無総合福祉センター	8/27 (火)	8/28 (水)	10/1 (火)	
保谷保健福祉総合センター	8/30 (金)	8/31 (土)	10/3 (木)	10/4 (金)

第一希望		第二希望	
------	--	------	--

※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。

郵便はがき

2028555

切手を貼って投函してください

西東京市中町1-5-1  
西東京市健康課 行

成人歯科健診申込はがき

郵便はがき

2028555

切手を貼って投函してください

西東京市中町1-5-1  
西東京市健康課 行

乳がん検診申込はがき

郵便はがき

2028555

切手を貼って投函してください

西東京市中町1-5-1  
西東京市健康課 行

若年健診申込はがき

郵便はがき

2028555

切手を貼って投函してください

西東京市中町1-5-1  
西東京市健康課 行

子宮頸がん検診申込はがき

大人の健診・がん検診一覧表

※年齢の表記は、令和7年(2025年)3月31日時点の年齢です。

健診(検診)名	対象者	受診間隔	申込期間	実施時期	市報	掲載ページ
西東京市特定健康診査	40~74歳の西東京市国民健康保険加入者	1年に1回	申込不要	7月1日~12月20日	7月1日号	5
一般健康診査	後期高齢者医療保険加入者	1年に1回	申込不要	7月1日~12月20日	7月1日号	5
特定健診とあわせて行う健診	40~74歳の方(西東京市国保以外の保険加入者)	1年に1回	7月1日~11月29日	7月1日~12月20日	—	5
一般健康診査(その他の方)	40歳以上で生活保護受給中の方、保険の種類が変わった方等	1年に1回	4月1日~11月29日	7月1日~12月20日	7月1日号	6
若年健康診査	18~39歳の方	1年に1回	6月3日~7月10日	8月・10月(指定日)	6月1日号	6
胃がん検診(胃部エックス線検査)	40歳以上で、前年度市の胃がん検診を受診していない方	2年に1回	8月15日~(予定)	10月~1月(指定日)	8月15日号ほか	7
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50~79歳で、前年度市の胃がん検診を受診していない方	2年に1回	[1期]6月17日~7月10日 [2期]8月15日~9月10日	9月2日~1月31日	6月15日号 8月15日号	7
喉頭がん検診	40歳以上で、特にたばこを吸う方	1年に1回	6月17日~10月31日	8月1日~11月30日	6月15日号	7
大腸がん検診	40歳以上の方	1年に1回	7月16日~11月29日	9月2日~12月20日	7月15日号	8
前立腺がん検診	50~74歳(偶数年齢)の男性の方	2年に1回	7月16日~11月29日	9月2日~12月20日	7月15日号	8
肝炎ウイルス検診	40歳以上で、過去に受けたことがない方	—	7月16日~11月29日	9月2日~12月20日	7月15日号	8
乳がん検診	40歳以上で、前年度市の乳がん検診を受診していない方	2年に1回	[1期]4月1日~19日 [2期]10月1日~25日	6月1日~3月31日	4月1日号 10月1日号	9
子宮頸がん検診	20歳以上で、前年度市の子宮頸がん検診を受診していない方	2年に1回	[1期]4月1日~19日 [2期]10月1日~25日	6月1日~2月28日	4月1日号 10月1日号	9
胸部健診(肺がん・結核)	40歳以上の方	1年に1回	8月1日~(予定)	9月~11月(指定日)	8月1日号ほか	10
骨粗しょう症検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性の方	5年に1回	7月16日~10月10日	9月2日~10月31日	7月15日号	10
成人歯科健康診査	18歳以上の方	1年に1回	4月15日~10月31日	6月1日~11月30日	4月15日号	11
在宅訪問歯科健診	歯科医院に通院が困難な方	1年に1回	4月1日~3月31日	4月1日~3月31日	—	11

※各種健診(検診)等の対象者や内容の詳細は、掲載ページで必ずご確認ください。

## 40歳以上の方の健康診査：健診期間7月1日(月)～12月20日(金)

次の①西東京市特定健康診査及び②一般健康診査(後期高齢者医療保険加入の方)の対象の方への受診券の送付時期は右記のとおりです。

※10月～3月生まれの方で6月下旬に送付を希望される場合は、5月10日までに健康課 事業調整係へご連絡ください。

誕生日	送付時期	受診勧奨月
4月～9月生まれの方	6月下旬に送付	7月～9月
10月～3月生まれの方	7月下旬に送付	9月～11月

### ① 西東京市特定健康診査(西東京市国民健康保険加入の方)

申込不要 個別

【対象】 西東京市国民健康保険に令和6年4月1日時点で加入しており、健診の受診日時点でも加入している**40～74歳**の方(昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生まれの方)

【受診方法】 申込不要、対象の方に受診券を送付、指定医療機関で個別受診

【健診内容】 **基本の検査**：医師の診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、糖尿病、貧血、腎機能、痛風、アルブミン(65歳以上))  
**医師が必要と判断したときに実施する検査**：心電図、眼底検査  
**同時にできる検査**：大腸がん検診、前立腺がん検診(対象の方のみ)、肝炎ウイルス検診(一度も受けたことがない方)、胃がんハイリスク検査(過去に未実施で、令和7年3月31日時点で40～49歳の方)  
前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の対象については、8ページをご覧ください。▶ P.8

※市の健診を受診せずにドック指定医療機関で人間ドック又は脳ドックを受診される方は、市が14,000円を負担します(詳細は、受診券と同封の健診案内をご覧ください)。  
※同時にできる検査について：対象の方は、受診券に表示されています。

【健診結果】 受診日の約1か月後に受診した医療機関で結果説明

### ② 一般健康診査(後期高齢者医療保険加入の方)

申込不要 個別

【対象】 後期高齢者医療保険に加入の方、及び令和7年3月31日時点で**75歳**の市民

【受診方法】 申込不要(ただし、令和6年4月2日以降に転入された方は要申込)、対象の方に受診券を送付、指定医療機関で個別受診

【健診内容】 **基本の検査**：医師の診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、糖尿病、貧血、腎機能、痛風、アルブミン)  
**医師が必要と判断したときに実施する検査**：心電図、眼底検査  
**同時にできる検査**：大腸がん検診、肝炎ウイルス検診(一度も受けたことがない方)  
肝炎ウイルス検診の対象については、8ページをご覧ください。▶ P.8

※市の健診を受診せずにドック指定医療機関で人間ドック又は脳ドックを受診される方は、市が14,000円を負担します(詳細は受診券と同封の健診案内をご覧ください)。  
※同時にできる検査について：対象の方は、受診券に表示されています。

【健診結果】 受診日の約1か月後に受診した医療機関で結果説明

### ③ 特定健診とあわせて行う健診(西東京市国保以外の保険に加入の方)

要申込/はがき・窓口 個別

【対象】 ①以外の特定健康診査などを受けた方又は同時に受ける市民

※下記検査を他で受けた方は、対象となりません。

※①西東京市特定健康診査の対象の方は、健診項目に含まれているので申込不要

【申込期間】 7月1日(月)～11月29日(金) 消印有効

【受診方法】 特定健康診査を**市内**指定医療機関で受ける場合：特定健康診査を受ける際に医療機関で申込  
特定健康診査を**市外**医療機関で受けた場合：**事前**に市へ申込▶P.1(申込方法)、申込者に受診券を送付

【健診内容】 血液検査(貧血、腎機能、痛風、アルブミン(65歳以上))  
**医師が必要と判断したときに実施する検査**：心電図、眼底検査  
**同時にできる検査**：大腸がん検診、前立腺がん検診(対象の方のみ)、胃がんハイリスク検査(過去に未実施で、令和7年3月31日時点で40～49歳の方)  
前立腺がん検診の対象については、8ページをご覧ください。▶ P.8

【健診結果】 受診日の約1か月後に受診した医療機関で結果説明

### ④ 一般健康診査(その他の方)

要申込/はがき・窓口 個別

【対象】 令和7年3月31日時点で40歳以上で下記のいずれかに該当し、他で健康診査を受ける機会のない市民  
(ア)生活保護受給中、中国残留邦人などの支援給付世帯の方  
(イ)令和6年4月2日以降に保険の種類が変わった方

【申込期間】 4月1日(月)～11月29日(金) 消印有効

【受診方法】 **事前**に市へ申込▶P.1(申込方法)、申込者に受診券を送付、市内指定医療機関で個別受診

【健診内容】 西東京市特定健康診査と同内容

【健診結果】 受診日の約1か月後に受診した医療機関で結果説明

### 若年健康診査(18～39歳の方)

要申込/はがき・窓口・電子 集団

【対象】 昭和60年4月1日～平成19年3月31日生まれの方で、他で健康診査を受ける機会のない市民(保険の種類は問いません)

【申込期間】 6月3日(月)～7月10日(水) 消印有効

【定員】 各日180人程度

※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。

【受診方法】 申込者に受診券を送付(8月中旬)  
受診券に指定された日時・会場にて受診

【健診内容】 医師の診察、身体計測、尿検査、血液検査(血糖・脂質・肝機能など)医師の判断により、HbA1c、心電図

※土曜日の健診は、大変混み合いますので、ご都合のつく方は平日の受診をおすすめします。  
※車椅子でお越しの方、付き添いの方が同伴される方は、申込時にお申し出ください。

【健診結果】 受診日の約1か月後に発送予定

【健診日程】

田無総合福祉センター
8月27日(火)・28日(水)・10月1日(火)
保谷保健福祉総合センター
8月30日(金)・31日(土)・10月3日(木)・4日(金)

## もの忘れ予防検診

申込不要 個別

認知症は早く気づいて対応することで、その症状を軽減したり進行を遅らせたりすることが期待できるものもあります。今年度は身体もチェック!もの忘れもチェック!血圧や血液検査等と同じように、もの忘れも定期的にチェックして、これからも健やかに自分らしく暮らしていくための準備にお役立てください。

【対象】 令和7年3月31日時点で**70歳以上**の市民

※認知症と診断されている方は除く

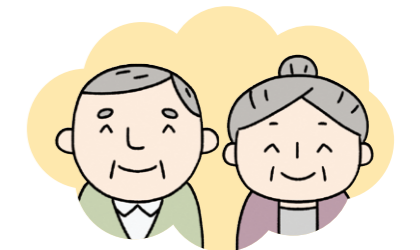
【受診方法】 申込不要、対象の方に高齢者支援課からご案内を送付

【検診機関】 指定医療機関

【検診期間】 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

【検診内容】 問診、筆記検査

【問合せ】 高齢者支援課地域支援係 ☎042-420-2811



# 気になる症状がある方は、検診を待たずに早めに受診しましょう。

## 胃がん検診

※年度内に胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査は、どちらか一方しか受診できません。  
※検査方法によって対象年齢が異なります。申込の前に必ずご確認ください。

### ①胃部エックス線検査(バリウム)

2年に1回 要申込 集団

【対象】 令和7年3月31日時点で、40歳以上で、前年度市の胃がん検診を受診していない市民

※胃がんで治療中、経過観察中等の方は対象外です。  
※年度内に胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査は、どちらか一方しか受診できません。

期間	検診予定日	申込期間(予定)	※定員に達し次第締切	市報
	10月の指定日	8月15日(木)～		8月15日号
	11月の指定日	9月17日(火)～		9月15日号
	12月の指定日	10月15日(火)～		10月15日号
	1月の指定日	11月15日(金)～		11月15日号

※検診時間は、全て午前中です。 ※指定日は、市報の各号と市ホームページにてお知らせします。

【申込方法】 ・専用電話での申込  
・Webサイトでの申込

※健康課では、窓口申込・電話申込やはがき申込の受付はしていません。  
※専用電話とWebサイトの詳細は市報の各号でお知らせします。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照。検診車による集団検診。  
受診日の1週間前程度に受診券を送付予定。

【検診内容】 胃部エックス線検査(バリウム)

【会場】 保谷保健福祉総合センター・田無総合福祉センター

### ②胃内視鏡検査

2年に1回 要申込/はがき・窓口・電子 個別

【対象】 令和7年3月31日時点で、50～79歳(昭和20年4月1日～昭和50年3月31日生まれの方)で、前年度市の胃がん検診を受診していない市民

※胃がんで治療中、経過観察中等の方は対象外です。  
※年度内に胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査は、どちらか一方しか受診できません。

【自己負担額】 2,500円

※医療機関窓口でお支払いください。  
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯は無料。受診の際、証明書を医療機関に提出してください。  
※検査中に組織の採取を行った場合は、保険診療となり、別途費用が発生します。

申込期間	申込期間※消印有効	受診券送付時期
1期	6月17日(月)～7月10日(水)	8月上旬
2期	8月15日(木)～9月10日(火)	10月上旬

※申込多数の場合は、抽選となりますので、あらかじめご了承ください。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照

【検診期間】 9月2日(月)～令和7年1月31日(金)

【検診内容】 胃内視鏡検査

## 喉頭がん検診

要申込/はがき・窓口・電子 個別

【対象】 令和7年3月31日時点で、40歳以上の市民で、特にたばこを吸う方

※喉頭がんで治療中、経過観察中等の方は対象外です。

【自己負担額】 600円

※医療機関窓口でお支払いください。  
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯は無料。受診の際、証明書を医療機関に提出してください。

【申込期間】 6月17日(月)～10月31日(木) 消印有効

※一次締切は、7月3日(水)までです。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照

7月下旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付

【検診期間】 8月1日(木)～11月30日(土)

【検診内容】 喉頭内視鏡検査

要申込 申込期間内に申込が必要 個別 個別に指定医療機関で受診 集団 指定会場で受診

## 大腸がん検診

要申込/はがき・窓口・電子 個別

※西東京市実施の特定健康診査、一般健康診査の対象となる方は申込不要 ▶ P.5～6参照

【対象】 令和7年3月31日時点で、40歳以上の市民  
※大腸がんで治療中、経過観察中等の方は対象外です。

【申込期間】 7月16日(火)～11月29日(金) 消印有効  
※一次締切は、8月7日(水)までです。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照  
8月下旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付

【検診期間】 9月2日(月)～12月20日(金)

【検診内容】 便潜血検査2日法

## 前立腺がん検診

2年に1回 要申込/はがき・窓口・電子 個別

※西東京市実施の特定健康診査、一般健康診査の対象となる方は申込不要 ▶ P.5～6参照

【対象】 令和7年3月31日時点で、50～74歳の偶数年齢の男性の市民  
(右記の対象年齢表を参照)

※前立腺がんで治療中、経過観察中等の方は対象外です。

【自己負担額】 500円

※医療機関窓口でお支払いください。  
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯は無料。  
受診の際、証明書を医療機関に提出してください。

【申込期間】 7月16日(火)～11月29日(金) 消印有効  
※一次締切は、8月7日(水)までです。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照  
8月下旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付

【検診期間】 9月2日(月)～12月20日(金)

【検診内容】 血液検査(血清PSA検査)

前立腺がん検診 対象年齢表

年齢	生年月日
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日
52歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日
54歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
56歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日
58歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
62歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日
64歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
66歳	昭和33年4月1日～昭和34年3月31日
68歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日
72歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日
74歳	昭和25年4月1日～昭和26年3月31日

## 肝炎ウイルス検診

要申込/はがき・窓口・電子 個別

一生のうち必ず一度は受けましょう。  
肝炎は、感染した状態を放置すると、肝硬変や肝がんに行進する場合があります。

※西東京市実施の特定健康診査、一般健康診査の対象となる方は申込不要

【対象】 令和7年3月31日時点で、40歳以上の市民で、同検診を受けたことがない方  
※40歳,45歳,50歳,55歳,60歳,65歳,70歳の方は申込不要(8月下旬に受診券送付予定)

【申込期間】 7月16日(火)～11月29日(金) 消印有効  
※一次締切は、8月7日(水)までです。

【受診方法】 申込者に送付する受診券を参照  
8月下旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付

【検診期間】 9月2日(月)～12月20日(金)

【検診内容】 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)



← 各健診(検診)の申込はこちらから。申込方法はP.1

# 気になる症状がある方は、検診を待たずに早めに 受診しましょう。

## 乳がん検診

2年に1回 要申込/はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**40歳以上で、前年度市の乳がん検診を受診していない女性**の市民  
※令和7年3月31日時点で40歳の方は、申込不要 → P.9下部参照  
以下の方は受診できません。  
※乳房の疾患で治療中、経過観察中の方  
※妊娠中の方、授乳中又は卒乳後6か月経過していない方  
※豊胸手術を受けている方  
※ペースメーカーやポートなどの医療機器を入れている方  
※VPシャント(脳室腹腔シャント)をしている方
- 【申込期間】** 1期：4月1日(月)～4月19日(金) 消印有効  
(5月下旬に受診券を発送予定)  
 2期：10月1日(火)～10月25日(金) 消印有効  
(11月中旬に受診券を発送予定)  
※2期での申込になると検診期間が短くなるため、1期でお申込みいただき、早めに受診されることをおすすめします。
- 【受診方法】** 申込者に送付する受診券を参照
- 【検診期間】** 6月1日(土)～令和7年3月31日(月)
- 【検診内容】** マンモグラフィ検査(乳房のエックス線撮影)  
※視触診は希望制です(ただし、視触診のみの受診はできません)。

乳がん検診実施医療機関(予定)

医療機関名
西東京中央総合病院
佐々総合病院
藤原医院
武蔵野徳洲会病院
複十字病院(清瀬市)
公立昭和病院(小平市)

## 子宮頸がん検診

2年に1回 要申込/はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**20歳以上で、前年度市の子宮頸がん検診を受診していない女性**の市民  
※令和7年3月31日時点で20歳の方は、申込不要 → P.9下部参照  
以下の方は受診できません。  
※子宮の疾患で治療中、経過観察中の方  
※子宮を全摘出している方(子宮頸部を残す手術をされた方は対象)
- 【申込期間】** 1期：4月1日(月)～4月19日(金) 消印有効  
(5月下旬に受診券を発送予定)  
 2期：10月1日(火)～10月25日(金) 消印有効  
(11月中旬に受診券を発送予定)  
※2期での申込になると検診期間が短くなるため、1期でお申込みいただき、早めに受診されることをおすすめします。
- 【受診方法】** 申込者に送付する受診券を参照
- 【検診期間】** 6月1日(土)～令和7年2月28日(金)
- 【検診内容】** 子宮頸部細胞診検査、視診、内診  
(医師の指示で子宮体部細胞診検査)

子宮頸がん検診実施医療機関(予定)

医療機関名
湯川ウィメンズクリニック
佐々総合病院
武蔵野徳洲会病院
ひろクリニック

## はじめましょう乳がん検診・子宮頸がん検診

申込不要 個別

新たに乳がん検診・子宮頸がん検診の対象年齢となる市民に、**申込不要の受診券**をお送りします(7月以降に転入された方は、乳がん検診・子宮頸がん検診申込期間2期(10月1日(火)～10月25日(金)消印有効)に要申込)。  
→ P.9上部参照  
 検診の重要性をご理解いただき、ぜひご利用ください(次年度以降は、申込が必要になります)。

### ① 乳がん検診(申込不要者)

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**40歳の女性**の市民
- 【受診方法】** 送付する受診券等を参照
- 【検診内容】** マンモグラフィ検査(乳房のエックス線撮影) ※視触診は希望制です(ただし、視触診のみの受診はできません)。
- 【発送時期】** 7月に送付予定

### ② 子宮頸がん検診(申込不要者)

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**20歳の女性**の市民
- 【受診方法】** 送付する受診券等を参照
- 【検診内容】** 子宮頸部細胞診検査、視診、内診(医師の指示で子宮体部細胞診検査)
- 【発送時期】** 7月に送付予定

## 胸部健診(肺がん・結核)

要申込/はがき・窓口・電子 集団

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**40歳以上の市民** ※肺がん・結核で治療中、経過観察中の方等は対象外です。
- 【期間】**
- | 健診予定日   | 申込期間 ※消印有効         | 市報     |
|---------|--------------------|--------|
| 9月の指定日  | 8月1日(木)～8月15日(木)   | 8月1日号  |
| 10月の指定日 | 9月2日(月)～9月17日(火)   | 9月1日号  |
| 11月の指定日 | 10月1日(火)～10月15日(火) | 10月1日号 |
- ※指定日は、市報の各号と市ホームページにてお知らせします。  
 ※先着順ではありません。
- 【受診方法】** 申込者に送付する受診券を参照。健診車による集団健診。
- 【健診内容】** 胸部レントゲン撮影、基準に該当される方のみ喀痰細胞診検査
- 【会場】** 会場は日程によって異なります。詳細は、市報と市ホームページでお知らせします。

## 骨粗しょう症検診

5年に1回 要申込/はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、**40,45,50,55,60,65,70歳の女性**の市民
- 【申込期間】** 7月16日(火)～10月10日(木) 消印有効
- 【受診方法】** 申込者に送付する受診券を参照  
 8月下旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付
- 【検診期間】** 9月2日(月)～10月31日(木)
- 【検診内容】** 骨密度測定、生活指導

骨粗しょう症検診 対象年齢表

年齢	対象年齢表
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日
45歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日
55歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
65歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日
70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日

あなたの気持ちは  
どんな気持ち?



もやもやっち



はれはれっち

あなたのまちの LINE相談

こころHale・Hale@西東京市

18:00～21:30(水、日)  
※祝日、年末年始を除く



あなたの身近な相談先は  
こちらです!


「眠れない」「疲れやすい」「しんどい」  
ときに、ここを読み込んでね!



ロコモティブシンドロームを  
予防しよう!

「最近よくつまずく」「片足立ちで靴下がはけなくなった」ということはありませんか?  
 それは「ロコモティブシンドローム」(通称:ロコモ)の可能性がります。ロコモの原因である筋肉、骨、関節の衰えは40代から現れ、歩行能力が低下していきます。健康寿命を延ばすためには、それらの衰えを若いうちから防ぐことが重要になります。

予防のための運動として、スクワットや片足立ち、ウォーキングなどを生活の中に取り入れ、運動を継続することがポイントとなります。いつまでも自分の足で歩けるよう、「ロコモ予防」をはじめましょう。







## 成人歯科健康診査・歯周疾患検診

要申込 / はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】** 令和7年3月31日時点で、18歳以上の市民  
令和7年3月31日時点で、下記の年齢の方は、申込不要  
※年度の途中で転入された方は要申込  
◇成人歯科健診 25,30,35,45,55,65歳(5月中旬に受診券送付予定)  
◇歯周疾患検診 40,50,60,70歳(5月中旬に受診券送付予定)  
※歯石の除去・治療は、行いません。
- 【申込期間】** 4月15日(月)～10月31日(木) 消印有効  
※一次締切は、4月23日(火)までです。
- 【受診方法】** 申込者に送付する受診券を参照  
5月中旬以降、申込後1～2週間後に受診券を送付
- 【健診期間】** 6月1日(土)～11月30日(土)
- 【健診内容】** 問診、歯及び歯周組織検査、歯科相談  
※成人歯科健康診査と歯周疾患検診の健(検)診内容は、同じです。

## 在宅訪問歯科健診

要申込

歯科医師がご自宅に訪問する歯科健診です。

- 【対象】** 歯科医院に通院が困難な市民
- 【健診期間】** 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
- 【内容】** 歯科健診、歯科相談(口の機能や飲み込みについて含む)。詳しくは、お問合せください。  
※事前に主治医の承諾を得てからお申ください。
- 【費用】** 無料
- 【申込・問合せ】** ☎042-466-2033(西東京市歯科医師会)  
インターネットでの申込もできます。

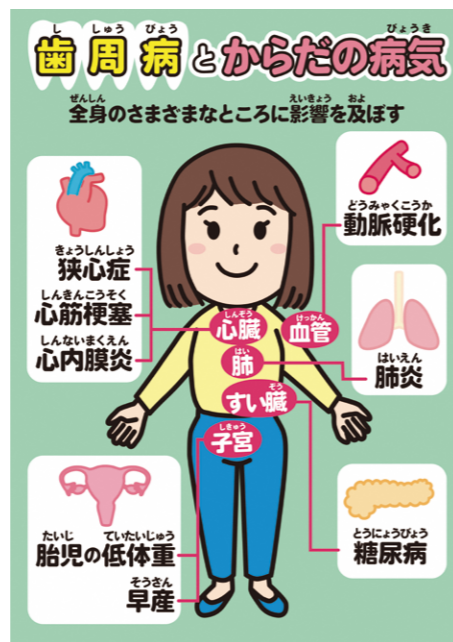
西東京市歯科医師会 訪問

検索

入れ歯のこと、歯の調子のこと、食事がうまく取れない、飲み込みにくい、お口の手入れができないなどご相談ください。  
健診後に治療や精密検査が必要となった場合は、訪問歯科医師にご相談ください。

## 歯周病は 全身の健康に 影響を及ぼします！

歯周病とは、「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。  
重症化すると、歯を支える組織が破壊され、歯が抜けてしまうこともあります。  
また、全身疾患のリスクを高めることがわかっています。



健康課保健係には、保健師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士がいます。年間を通じて健康づくりのための相談や教室を実施していますので、お気軽にご相談ください。  
健康課 保健係 ☎042-438-4037  
各種健康相談・教室の詳細は、市報又は市ホームページをご覧ください。

## 講座

### 糖尿病予防講座

- 【内容】** 糖尿病の基礎知識、食事のとり方について
- 【時間】** 午前10時～11時15分
- 【対象】** 糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方 ※糖尿病で治療中の方は、ご参加いただけません。
- 【定員】** 各日10人程度
- 【会場】** 田無総合福祉センター  
保谷保健福祉総合センター
- 【講師】** 保健師、管理栄養士
- 【回数】** 2か月に1回

### ボディケア講座

- 【内容】** ひざ痛、腰痛、姿勢改善、骨盤底筋に関する講話と実技(各回とも同じ内容)
- 【時間】** 姿勢改善・腰痛・ひざ痛 午後1時～2時  
骨盤底筋 午前10時～11時
- 【定員】** 各日15人程度
- 【会場】** 保谷保健福祉総合センター
- 【講師】** 理学療法士
- 【回数】** 月2回

### しゃきしゃき体操講座

- 【内容】** 西東京市の歌「大好きです西東京」に合わせて行う、オリジナルの健康体操です。運動不足の方の運動習慣の第一歩としておすすめです。また、足の筋力とバランス感覚向上に効果的な運動です。
- 【内容】** しゃきしゃき体操パート1・2、ストレッチ
- 【時間】** 午前10時～11時30分
- 【対象】** 立位で体操ができる方
- 【定員】** 各日15人
- 【会場】** 田無総合福祉センター  
保谷保健福祉総合センター
- 【講師】** しゃきしゃき体操推進リーダー(市民)
- 【回数】** 月1回



## 相談

### 栄養・食生活相談

- 【内容】** 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
- 【時間】** 午前9時～正午又は午後1時～4時
- 【対象】** 栄養・食生活の相談を希望する方
- 【定員】** 各日4人(1人30分)
- 【会場】** 田無総合福祉センター  
保谷保健福祉総合センター
- 【回数】** 月1回

### からだと心の健康相談

- 【内容】** からだや心に関する心配ごとや悩みごとについて、保健師による相談
- 【時間】** 午後1時30分～3時30分
- 【定員】** 各日2人
- 【会場】** 田無総合福祉センター  
保谷保健福祉総合センター
- 【回数】** 月1回

### リハビリ窓口相談

- 【内容】** リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などのリハビリについて理学療法士による相談
- 【時間】** 第1水曜…午後2時15分～3時15分  
(第2水曜の場合もあり)  
第3木曜…午前11時15分～午後0時15分
- 【対象】** リハビリに関する相談を希望する方及びその関係者
- 【定員】** 各日2人(1人30分)
- 【会場】** 保谷保健福祉総合センター
- 【回数】** 月2回

## おうちでできる「ロコモティブシンドロームを予防」

### ～西東京しゃきしゃき体操で運動不足解消～

「体を動かす時間が減った」と感じている方におススメ！  
運動不足の慢性化は、気力・体力の低下、生活習慣病の進行など健康を損なう大きな原因となります。筋肉、骨、関節の衰えは40代から現れ、歩行能力も低下していきます。体を動かす機会が減っている方は、室内で気軽にできる運動を取り入れて、こまめに体を動かすよう心がけましょう。「西東京しゃきしゃき体操」は、市の歌に合わせて行う健康づくりのための体操です。

### 体操の効果

- 体操を継続して続けると、次のような効果がありました。
- ★太ももの筋肉とふくらはぎの筋肉量が増加
- ★片足で立てる時間が長くなる
- ★日常生活動作が改善(素早く動ける、肩こり解消など)



足の筋力とバランス能力に効果的な1回5分の体操を取り入れてみませんか。健康課では定期的にしゃきしゃき体操講座や出前講座を行っています。また、ホームページや健康アプリ「あるこ」でも動画を視聴することができます。詳細は、健康課までお問合せください。

## 出前講座

サークルや自主活動グループなどの方々からの依頼により、保健師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士による出前講座・健康教育を行います。テーマは、「栄養講座」、「西東京しゃきしゃき体操」、「お口の健康」を始めとして、健康に関するものなら何でもご相談ください。7人以上そろえば市内どこでも伺います(会場をご用意ください)。

【日時】 平日 午前8時30分～午後5時

※詳細は、お問合せください。

## 地域活動栄養士会

栄養士の資格をいかし、地域の健康づくりや食育の活動をしている会です。メンバーを募集しています。ぜひ一緒に活動してみませんか。

【日時】 月1～3回程度 月曜日又は金曜日 午前10時～正午

【会場】 田無総合福祉センター

【内容】 男性料理教室の講師、定例会、研修会など

【対象】 市内在住で栄養士、管理栄養士の資格を有する65歳位までの方

【申込】 随時電話で受付をしています。詳細は、お問合せください。

## 骨髄移植ドナー支援事業

骨髄又は末梢血幹細胞を提供した方(ドナー)や、ドナーが勤務する事業所に対して奨励金を交付します。

【対象】 ◇骨髄等の提供を完了した時点で西東京市に住所を有する方(ドナー)  
◇ドナーが勤務する事業所

【内容】 ◇ドナー 1日につき2万円(上限7日)  
◇事業所 1日につき1万円(上限7日)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ  
「骨髄移植ドナー支援事業」



## 西東京健康ポイントアプリ

「あるこ」に登録するには、スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」が必要です。  
ダウンロード登録は無料ですが、通信料はご自身の負担となります。  
詳細は、市ホームページをご覧ください。



を活用して楽しく歩こう!

西東京市では、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリ「あるこ」があります! 歩くことや、体重記録などを行うことでポイントが貯まるアプリです。

### みなさんの一日の歩数はどれくらいでしょうか?

一般的に、約10分の歩行で1,000歩といわれています。階段を使ってみたり、一駅分歩いたりするなど、無理なく続けられる範囲で日常の活動量を増やしていきましょう。  
アプリ内では、地域別の歩数ランキングや、健康に関する情報を配信中!  
毎月1,000ポイントを貯めると、Amazonギフト券等が当たる抽選に参加できる他、数か月に一度、市の特産品等が当たる「あるチャレ(あるこでチャレンジ)」も実施しています。

日常生活における歩数の目標値  
「健康日本21 (第2次)」

	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩



厚生労働省(スマート・ライフ・プロジェクト)、スポーツ庁主催第12回健康寿命をのばそう! アワード、スポーツ庁長官 自治体部門 優秀賞 受賞

## 大人の健康・福祉・生活相談窓口

相談名	相談内容	日時・場所	問合せ
からだと心の健康相談	からだや心に関する心配ごとや悩みごとなど	月～金曜※ 午前9時～正午・午後1時～4時	健康課 ☎042-438-4087(専用)
こころといのちのほっとライン	生きることに悩んでいる方の総合相談窓口	正午～翌朝5時30分 年中無休	東京都 ☎0570-087478
自死遺族相談ダイヤル	家族を自死(自殺)で亡くされた方の電話相談	木曜 午前10時～午後8時 日曜 午前10時～午後6時	☎03-3261-4350
東京都生活再生相談窓口	消費や債務、学資の相談など	月～金曜※ 午前9時30分～午後6時	☎03-5227-7266
女性相談(悩みなんでも相談)(予約制)	自分自身のこと、家族、職場や学校での人間関係、パートナーからの暴力など	月～水・金曜※ 午前10時～午後4時 木曜※ 午前10時～午後8時 男女平等推進センターパリティ(住吉会館ルピナス>) 月～水曜(第4火・水曜を除く)※ 午前10時～正午 田無庁舎2階	男女平等推進センターパリティ ☎042-439-0075
難病で療養中の方	難病の療養相談	月～金曜※ 午前9時～午後5時	東京都多摩小平保健所 ☎042-450-3111
障害福祉相談	障害の種別を問わない相談	月～土曜※ 午前9時～午後6時 基幹相談支援センター えぼっく(障害者総合支援センター フレンドリー1階)	基幹相談支援センターえぼっく ☎042-452-0075
	発達障害専門相談(予約制)	不定期開催(詳細はお問合せください。)基幹相談支援センター えぼっく(障害者総合支援センター フレンドリー1階)	

※年末年始、祝日を除く

## 食事のバランスとれていますか?

健康維持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、バランスのとれた食事が大切です。

### 副菜

野菜・きのこ・海藻など  
からだの調子を整える



### 主菜

肉・魚・卵・大豆など  
からだをつくる  
もとになる

### 主食

ご飯・パン・めんなど  
エネルギーのもとになる



★バランスのよい食事は、1日3回の食事に「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえることです。  
★他に1日1回、牛乳・乳製品と果物を、朝食や間食などでとりましょう。  
★主食、主菜、副菜の3皿でなくても、それぞれの動きをもつ食材が入っていれば大丈夫です。  
(例：うどん+卵+野菜 牛丼+サラダ など)

牛乳・乳製品にはカルシウム、果物にはビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む





## 大人の予防接種

※ 生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯は、無料。接種を受ける際、証明書を医療機関に提出してください。

### インフルエンザ予防接種(高齢者)

個別

- 【対象】 ①接種当日に65歳以上の市民  
②接種当日に60歳から64歳までの市民で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方
- 【実施期間】 10月1日(火)～令和7年1月31日(金) (予定)
- 【実施方法】 指定医療機関にて個別接種 **【自己負担額】 2,500円(予定) ※**
- 【市報掲載】 10月1日号 (詳細は、10月1日号市報折込の「高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」をご覧ください。)

### 肺炎球菌予防接種(高齢者)

要申込 / はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】 はじめて肺炎球菌感染症予防接種を受ける市民で、次の(1)、(2)のいずれかに該当する方  
(1)接種当日に65歳の市民  
(2)接種当日に60歳から64歳までの市民で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方
- 【申込期間】 4月1日(月)～令和7年3月24日(月) (予定)  
転入手続きをされた65歳の方は、申込が必要です。
- 【実施期間】 4月1日(月)～令和7年3月31日(月) (予定)
- 【実施方法】 接種券及び予診票を指定医療機関に持参し、個別接種
- 【接種券等】 65歳の方：誕生日の月末に送付予定  
転入された65歳の方：申込後1～2週間後に送付予定
- 【自己負担額】 5,000円(予定) ※

### 風しん第5期定期接種(抗体検査・予防接種)

要申込 / はがき・窓口・電子 個別

- 【対象】 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性の市民
- 【申込期間】 4月1日(月)～令和7年3月24日(月) (予定)
- 【実施期間】 4月1日(月)～令和7年3月31日(月) (予定)
- 【実施方法】 クーポン券等を医療機関へ持参し、個別に受診・接種
- 【自己負担額】 無料 (予防接種は、抗体検査の結果、抗体価が基準に満たない方のみ。詳細は、市ホームページをご確認ください。)

### 先天性風しん症候群対策抗体検査・予防接種(風しん・麻しん風しん混合)

個別

- 【対象】 19歳以上の市民で、以下の(1)～(3)のいずれかに該当する方  
(1)妊娠を予定又は将来的に希望する女性  
(2)(1)の方の同居者  
(3)妊婦の同居者  
<抗体検査>風しん抗体検査を希望する方。ただし、風しん(麻しん風しん混合)の予防接種を2回以上受けていることが確認できる方及び、過去にこの事業による抗体検査を受けた方を除く(妊婦健康診査などで行う抗体検査は、当てはまりません。)  
<予防接種>風しんの抗体検査の結果、抗体価が基準に満たない方
- 【自己負担額】 抗体検査は無料、予防接種は自己負担あり (持ち物等の詳細は、市ホームページ等をご確認ください。)

### 带状疱疹ワクチン任意予防接種

個別

- 【対象】 次のすべてに該当する方  
(1)接種当日に50歳以上の市民  
(2)带状疱疹ワクチンの費用助成を受けたことがない方
- 【実施期間】 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
- 【実施方法】 指定医療機関にて個別接種 (市ホームページに掲載)
- 【助成額】 生ワクチン(ビケン)5,000円(1回) ※  
不活化ワクチン(シングリックス)1回につき10,000円(2回まで) ※  
注)医療機関が個別に定める接種費用から、助成額を差し引いた金額を医療機関窓口でお支払いください。
- 令和5年4月1日～令和5年7月31日までに自費で接種を受けた方は、接種を受けた日から1年以内に申請することで一部費用助成を行います。詳細は、健康課までお問合せください。

要申込 申込期間内に申込が必要 個別 個別に指定医療機関で受診

## 子どもの予防接種

### 定期予防接種(法定)

種類	接種できる年齢(回数) ※1	自己負担	予診票をお送りする時期
個別	ロタウイルス	出生6週0日後～32週0日後(ワクチンによって異なる)	概ね生後1か月
	B型肝炎	1歳未満(3回)	//
	小児用肺炎球菌	接種開始年齢：生後2か月～7か月未満(4回) 接種開始年齢：生後7か月～1歳未満(3回) 接種開始年齢：1歳～2歳未満(2回) 接種開始年齢：2歳～5歳未満(1回)	//
	五種混合 ※2	1期初回・追加	生後2か月～7歳6か月未満(4回)
集団	BCG	1歳未満(1回)	//
個別	水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満(2回)	//
	麻しん風しん混合	1期 2期	1歳～2歳未満(1回) 小学1年生になる前年の4月1日～翌年の3月31日の1年間(1回)
	日本脳炎	1期初回・追加 2期	生後6か月～7歳6か月未満(3回) 9歳～13歳未満(1回)
	二種混合	11歳～13歳未満(1回)	満3歳の月末 満9歳の月末 満11歳の月末
	子宮頸がん	小学6年生～高校1年相当の女子(3回) ※3	中学1年生の4月

※1 接種できる年齢欄の「〇〇未満」とは、誕生日の前日までを指します。接種年齢を過ぎると、自費接種となりますので、ご注意ください。  
※2 四種混合ワクチン、ヒブワクチン、三種混合ワクチン、不活化ポリオワクチンも、定期予防接種です。  
※3 平成9年4月2日以降に生まれた女子は、高校2年生相当の年齢以降、キャッチアップ接種(無料)を受けることができます。(令和7年3月31日まで)

### 任意予防接種

接種	対象年齢(回数)	自己負担額 ※4	予診票
おたふくかぜワクチン	1歳(1回)	3,100円(予定)	医療機関に置いてあります。実施医療機関は、市ホームページなどでご確認ください。
2歳以上18歳以下の麻しん風しん(MR)	2歳以上18歳以下 ※5 (最大2回)	麻しん風しん混合(MR) 5,800円(予定) 風しん単独ワクチン 4,000円(予定)	健康課の窓口(母子健康手帳を持参する、又は郵送で申請してください。オンライン申請はできません。)

※4 生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯は、無料。接種の際、証明書を医療機関に提出してください。  
※5 5歳以上7歳未満で、小学1年生になる前年の4月1日から翌年の3月31日までの1年間にある方を除く。

### BCG予防接種(集団)について

- 【日程】 送付される通知をご覧ください。
- 【受付時間】 午後2時～3時30分の指定された時間
- 【会場】 保谷保健福祉総合センター

～お願い～  
転入又は紛失等で西東京市の予診票の(再)発行をご希望の方は、次のいずれかの方法で申請してください。

- 健康課の窓口(保谷保健福祉総合センター4階)へ母子健康手帳をお持ちのうえ、お越しください。  
母子健康手帳で未接種であることを確認し、予診票を交付します。
- オンライン申請  
18ページに掲載している西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」をダウンロードし、予防接種のスケジュールを登録すると、オンライン申請ができます。  
※予診票が届くまで2週間程度かかります。
- 郵送での申請  
交付申請書及び母子健康手帳のコピー等を送付して申請してください。  
詳細は、市ホームページを確認してください。

西東京市 予防接種予診票



転入などで各乳幼児健診等を受けていない方は、健康課 保健係までご連絡ください。

健康課 事業調整係 ☎042-438-4021  
保健係 ☎042-438-4037

## 妊産婦・乳幼児の健康診査・相談会など

### 母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関にて妊娠が確定された方は、妊娠届をお出しください。妊娠届を出された方に「母子健康手帳」を交付します。交付時に、保健師や助産師と妊娠中から産後の過ごし方等をお話できる「たまご面接」をお受けください。たまご面接は、母子健康手帳交付を含めお一人30分程度です。\*転入された妊婦の方も対象となります。母子健康手帳をお持ちのうえ、下記窓口へお越しください。

#### 【交付・たまご面接窓口】

- ・保谷保健福祉総合センター 4階(健康課)
- ・田無第二庁舎 2階(子育て支援課向かい)

#### 【受付時間】

月～金曜  
午前9時～正午、午後1時～4時  
\*年末年始、祝日を除く



### 妊娠出産・子育て相談

子育て世代包括支援センター「いこいこ」では、保健師や助産師と、妊娠・出産・子育てをする中で出てくる不安や困り事等をご相談いただけます。お気軽に「いこいこ」までご連絡ください。

#### 【問合せ】

子育て世代包括支援センター「いこいこ」  
☎042-438-4037

#### 【場所】

保谷保健福祉総合センター4階(健康課内)



## 西東京市子育て応援アプリ いこいこ

妊娠出産・子育て期の方向けに、市の子育て情報をたくさん載せたアプリを配信しています。「予防接種の予定を立てるのが大変」「どんな子育て支援制度があるの?」「子どもと一緒にどこにお出かけしようかな?」など、知りたい情報をすぐに探すことができます。子育て情報の案内板として、ぜひご活用ください。

\*ダウンロードや登録は無料ですが、通信料はご自身の負担となります。

#### 主な機能

- 予防接種スケジュールの作成
- お子様の成長記録をグラフで確認
- 保育施設や医療機関検索など

ダウンロードはこちらから



〈App Store〉



〈Google Play〉



### 赤ちゃん訪問

【対象】市内の、赤ちゃんがお生まれになったすべてのご家庭

\*市内に里帰りされている方で希望されるご家庭にも、訪問することができます。詳しくは、お問合せください。

【内容】体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、産婦健康相談

\*出生後「赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)」をご郵送ください。

### 新生児聴覚検査

個別 (指定医療機関)

【対象】生後50日以内の新生児  
【内容】聴覚検査費用の一部助成

\*受診票は、母子健康手帳交付時にお渡しします。  
\*母子健康手帳交付後に転入された方は、お手続きが必要な場合があります。健康課 事業調整係にお問合せください。

### 3～4か月児健康診査

集団

【対象】3か月半から4か月半までの方(個別に通知)  
【内容】問診、身体計測、診察  
希望の方には個別相談(栄養・母乳・保育・運動・お母様の体調・歯科など)  
【会場】保谷保健福祉総合センター

妊娠



出生

### 妊婦健康診査

個別 (指定医療機関)

【対象】妊婦  
【内容】妊婦健診費用の一部助成

\*受診票は、母子健康手帳交付時にお渡しします。  
\*母子健康手帳交付後に転入された方は、お手続きが必要な場合があります。健康課 事業調整係にお問合せください。

### 妊婦歯科健康診査

個別 (指定医療機関)

【対象】妊婦  
【内容】歯科健診、相談、歯科保健指導

\*受診票は、母子健康手帳交付時にお渡しします。  
\*母子健康手帳交付後に転入された方は、お手続きが必要な場合があります。健康課 事業調整係にお問合せください。

### 6か月児・9か月児健康診査

個別 (指定医療機関)

【対象】6～7か月、9～10か月の方  
【内容】内科健診、保健指導

\*受診票は、3～4か月児健康診査の時に  
お渡しします。

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

### 1歳6か月児医科健康診査・ 歯科健康診査

個別 (指定医療機関)

【対象】1歳6か月から2歳未満の方(個別に通知)  
【内容】医科：問診、身体計測、診察、個別相談  
歯科：歯科健診、歯科保健指導など(医科・歯科、それぞれ個別に、指定医療機関で受診)

### 3歳児健康診査

集団

【対象】満3歳から4歳未満の方(個別に通知)  
【内容】問診、身体計測、診察(内科・歯科)、尿・視力検査、希望の方には個別相談(栄養・保育・歯科・ことばなど)  
【会場】保谷保健福祉総合センター



### 発達健診・経過観察健診

【対象】就学前のお子さんで、発育・発達(言葉や運動機能等)について相談したい方(予約制)  
【内容】計測、医師の診察 \*希望者は育児相談(母乳・栄養・保育・歯科) 【会場】保谷保健福祉総合センター

## ファミリー学級(2日制)

要申込

- 【対象】 在住で初めてママ・パパになる方(概ね妊娠5~7か月)  
※ママだけ、パパだけ、パートナーと一緒に参加、いずれも可能です。
- 【内容】 妊娠中の健康・栄養・歯科の話、赤ちゃんのお世話について
- 【会場】 保谷保健福祉総合センター
- 【定員】 各回24組
- 【日程】 2日間のコース制で、年14コース
- 日程・申込方法の詳細は、市ホームページ及び市報をご覧ください。

## 離乳食講習会

要申込

- 【対象】 スタート：在住の生後3~5か月児をもつ保護者  
ステップ：在住の生後6~8か月児をもつ保護者
- 【内容】 離乳食づくりのヒントとデモンストレーション、試食、歯科の話
- 【会場】 田無総合福祉センター
- 日程・時間などの詳細は、市ホームページ及び市報をご覧ください。  
※市内の地域子育て支援センター(なかまち・けやき・ひがし・やぎさわ・すみよし保育園内)でも離乳食講習会を開催しています。

## 個別育児相談

要申込

- 【対象】 在住の乳幼児と保護者
- 【内容】 身体計測、個別相談(育児・母乳・乳幼児食・歯みがき・遊び方など)
- 日程・時間・内容などの詳細は、市ホームページ及び市報をご覧ください。

## お口の健康支援室

要申込

- 【対象】 在住の1~3歳 かかりつけ歯科医がなく、歯や歯肉について心配がある幼児
- 【内容】 歯科健診、歯みがき  
※希望者には育児相談(保健師・助産師・栄養士)
- 【会場】 保谷保健福祉総合センター
- 【日程】 健康課保健係に問合せ

## ふたごちゃんの会

要申込

- 【対象】 在住の0~3歳のふたごちゃん、みつごちゃんと保護者
- 【内容】 多胎育児の情報交換や相談など
- 【会場】 保谷保健福祉総合センター
- 【日程】 健康課保健係に問合せ

## 産後ケア事業

要申込

「出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安。」「授乳や育児についての相談がしたい。」等、産後にサポートが必要な産婦さんと赤ちゃんを対象に、ショートステイやデイサービスを実施しています。事前に、市への利用登録申請が必要です。利用登録申請は、妊娠28週からできます。一部利用者負担金が生じます。

- 【対象】 利用日現在、西東京市民で、産後4か月になる前日までの産婦とその赤ちゃんかつ、以下に当てはまる方  
・出産後の心身の回復や体調に不安がある方、育児に不安や負担感がある方、産後にゆっくり休みたい方  
・母子ともに医療的な処置が必要ない方
- 【内容】 ショートステイ(宿泊)、デイサービス(日帰り)

- 【利用登録申請窓口】
- 健康課保健係  
保谷保健福祉総合センター 4階
  - 子育て支援課向かい妊娠届出窓口  
田無第二庁舎 2階

実施施設などの  
詳細は、  
市ホームページを  
ご覧ください



## 乳幼児期のお子さんに関する相談窓口

相談内容	日時	場所	問合せ
小児救急相談 小児健康相談	電話相談 月~金曜 午後6時~翌朝8時 土・日曜・祝日、年末年始 午前8時~翌朝8時		東京都 ☎ 03-5285-8898 (ダイヤル回線・IP電話等 すべての電話) 又は#8000 (プッシュ回線の固定電話 ・携帯電話)
子育てに関すること	月~金曜 ※ 午前9時30分~ 午後4時30分	地域子育て支援センター やぎさわ	☎ 042-465-0328
		地域子育て支援センター けやき	☎ 042-464-3823
		地域子育て支援センター なかまち	☎ 042-422-4880
		地域子育て支援センター ひがし	☎ 042-421-9913
		地域子育て支援センター すみよし	☎ 042-421-8146
お子さんとその家族の健康、 育児に関すること (歯科・栄養・母乳・発達など)	個別育児相談 ※詳細は市ホームページを ご覧ください。 電話相談 月~金曜 ※ 午前9時~正午 午後1時~4時	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	健康課 保健係 ☎ 042-438-4037
子どもと子育て家庭に 関すること	月~土曜 ※ 午前9時~午後4時 (土曜は電話相談のみ。 正午~午後1時を除く)	住吉会館 子ども家庭支援センター	子ども家庭支援センター のどか相談専用電話 ☎ 042-439-0081
ことばの相談	電話受付 月~金曜 ※ 午前9時~午後4時 (予約制)	住吉会館1階 児童発達支援センター ひいらぎ	児童発達支援センター ひいらぎ ☎ 042-422-9897 電話受付時間 月~金曜 午前9時~午後4時
からだの相談			
発達全般の子育て相談			
重症心身障害児・医療的ケア児 の療養に関する相談・調整等	月~金曜 ※ 午前9時~午後5時	東京都多摩小平保健所 小平市花小金井1-31-24	東京都多摩小平保健所 ☎ 042-450-3111

※ 年末年始、祝日を除く

# お子さんの発達を 一緒に考え、 地域の中ではぐくみます!

**お子さんの成長でこんな悩みを抱えていませんか?**

- まだことばがでないけど大丈夫かな
- 園で友達とうまく遊べないな
- 食べ物とか好き嫌いが多くて困るな
- コミュニケーションがうまくとれないな

**児童発達支援センター ひいらぎ**

児童発達支援センターひいらぎは、発達に心配のあるお子さんやその保護者の方の相談をしっかりと受け止めます。悩みに合わせて専門スタッフがお話を伺い、地域ネットワークの中でサポートします!

西東京市児童発達支援センター  
キャラクター：ひいらぎちゃん

ご相談ください。 ●●● 発達支援係 (ひいらぎ) ☎042-422-9897 保健係 ☎042-438-4037





# 医療マップ

西東京市 健康課 ☎042-438-4021

※医療機関等については令和6年1月31日現在

出典:国土地理院が発行する数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を加工して作成

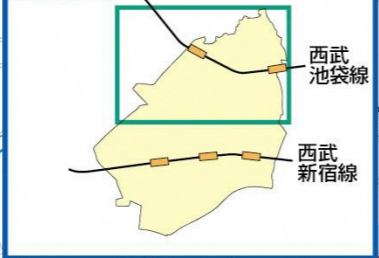
禁無断複製 ©2024 株式会社ドゥーアーバン



## 拡大図 B (保谷駅)



## 索引図



## 左図拡大図A参照 (ひばりヶ丘駅)



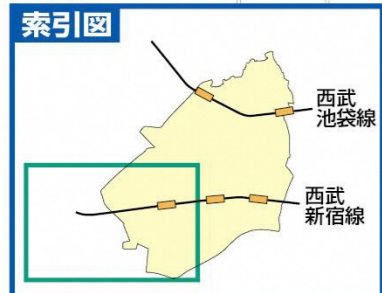
## 拡大図 A (ひばりヶ丘駅)



## 凡例

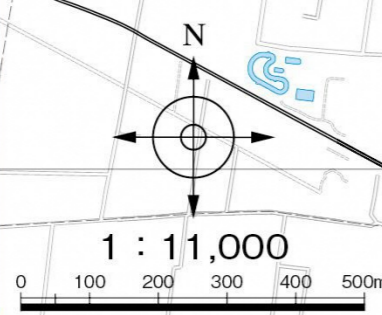
- 00 病院・診療所
- 00 歯科医院
- 00 市役所
- 00 出張所
- 00 警察署
- 00 交番
- 00 消防署・消防出張所
- 00 消防団詰所
- 00 小学校・中学校
- 00 高等学校
- 00 大学
- 00 各種学校
- 00 工場
- 00 路線バス
- 00 はなバス
- 00 保育園
- 00 児童館・学童クラブ
- 00 幼稚園
- 00 保育園
- 00 郵便局
- 00 寺院
- 00 神社
- 00 墓地・霊園
- 00 公園・児童遊園
- 00 その他市の施設
- 00 図書館
- 00 児童館・学童クラブ
- 00 幼稚園
- 00 保育園
- 00 郵便局
- 00 寺院
- 00 神社
- 00 墓地・霊園
- 00 公園・児童遊園





### 凡例 (Legend)

● 00 病院・診療所	● 00 歯科医院
● はなバス	● 路線バス
● 市役所	● 病院
● 出張所	● その他市の施設
● 警察署	● 図書館
● 交番	● 児童館・学童クラブ
● 消防署・消防出張所	● 幼稚園
● 消防団詰所	● 保育園
● 小学校・中学校	● 郵便局
● 高等学校	● 寺院
● 大学	● 神社
● 各種学校	● 墓地・霊園
● 工場	● 公園・児童遊園



### 拡大図 C (田無駅) (Expanded Map C: Tama Station Area)

左図拡大図C参照 (田無駅)

医療マップ「医科・歯科」

医療マップ「医科・歯科」





# 休日診療・平日準夜小児初期救急医療

※保険診療となりますので、保険証と診療代をお持ちください。

## 休日診療(医科) 固定型

- 【診療日】 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
- 【実施場所】 西東京市中町分庁舎 西東京市中町1-1-5 ☎042-424-3331(下地図①) **MAP▶P.26**
- 【診療科目】 主として内科、外科、小児科系の応急診療  
※小児科など当日の診療科目については、お問合せください。
- 【診療時間】 午前診療：午前10時～正午 午後診療：午後1時～4時 夜間診療：午後5時～9時(受付は、各診療終了時間の30分前まで)

## 休日診療(医科) 輪番型

- 【診療日】 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
- 【実施場所】 市内医療機関を指定して実施 ※詳しくは、市報・ホームページの「休日診療」をご覧ください。
- 【診療科目】 主として内科、外科、小児科系の応急診療
- 【診療時間】 病院：午前9時～午後10時 医院：午前9時～午後5時

## 休日診療(歯科) 輪番型

- 【診療日】 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月4日)など
- 【実施場所】 市内歯科医療機関を指定して実施 ※詳しくは、市報・ホームページの「休日診療」をご覧ください。
- 【診療科目】 歯科の急病患者に対する応急診療
- 【診療時間】 午前10時～午後4時

## 平日準夜小児初期救急医療 4市共同事業

15歳以下のお子さんで、急な発熱・腹痛・下痢など、平日の準夜間の診療を2か所の病院で受診することができます。

地方独立行政法人 東京都立病院機構 東京都立多摩北部医療センター(下地図②)

- 【診療日】 月～金曜(祝日・年末年始を除く)
- 【診療時間】 午後7時30分～10時30分
- 【所在地】 東村山市青葉町1-7-1
- 【お問合せ】 ☎042-396-3811

医療法人社団時正会 佐々総合病院(下地図③) **MAP▶P.27拡大図 136**

- 【診療日】 月・水・木・金曜(祝日・年末年始を除く)
- 【診療時間】 午後7時30分～10時30分(受付は10時20分まで)
- 【所在地】 西東京市田無町4-24-15
- 【お問合せ】 ☎042-461-1535

## 保健医療関係の電話相談窓口 健康のことで困ったら…気軽にお電話ください。

名称	開設日	受付時間	電話番号	備考
東京消防庁救急相談センター	毎日	24時間	☎042-521-2323 #7119※	救急車を呼ぶかどうか迷ったら
保健医療福祉相談	平日	午前9時～午後8時(年末年始を除く)	☎03-5272-0303	東京都保健医療情報センター(ひまわり)
外国語医療情報サービス(英・中・韓・タイ・スペイン)	毎日	午前9時～午後8時	☎03-5285-8181	
患者の声相談窓口(多摩小平保健所医療安全支援センター)	平日	午前9時～正午、午後1時～5時(年末年始を除く)	☎042-450-3222	診療所等の医療に関するご相談
患者の声相談窓口(東京都医療安全支援センター)			☎03-5320-4435	病院の医療に関するご相談
医療相談(西東京市医師会)	火曜	午後1時30分～2時30分	☎042-438-1100	各専門医による相談。専門分野は毎月1日号の市報
歯科相談(西東京市歯科医師会)	金曜	午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033	歯科医師による相談。歯科に関すること全般
市内歯科診療所の紹介	平日	午前9時～午後5時(年末年始を除く)	☎042-466-2033	訪問歯科診療含む

※プッシュ回線の固定電話・携帯電話のみ。



発行日：令和6年4月1日  
 発行者：西東京市健康福祉部健康課  
 電話：健康課事業調整係 ☎042-438-4021  
 保健係 ☎042-438-4037  
 住所：〒202-8555  
 西東京市中町一丁目5番1号  
 保谷保健福祉総合センター4階  
 編集・印刷：株式会社ドゥ・アーバン