健康イキイキ！

市役所代表電話 ☎464－1311

	事業名	日時	場所	対象	定員	内容等	申込方法等	問合せ
一般	基本健康診査【介護予防健診】(65歳以上の方)	個別　健診期間：６月・７月	市内指定医療機関	昭和18年３月31日以前生まれで誕生月が４月・５月・６月生まれの方	―	基本健康診査・生活機能評価	対象者に個別通知（５月15日頃発送予定）※申込不要	健康推進課 ☎内線2363
	基本健康診査（介護予防健診）は６月１日～20年１月31日の間で誕生月に応じて実施します。４～６月生まれの方は６・７月、７～９月生まれの方は８・９月、10～12月生まれの方は10・11月、１～３月生まれの方は12・１月が健診期間です。７月生まれ以降の方で早めの健診を希望する方は、お問い合わせください。							
	ウォーキング講座（３日間１コース）	①６月15日㈮ ②６月22日㈮ ③６月29日㈮ 午後１時～３時15分	田無総合福祉センター	おおむね65歳以下の市民の方	30人（抽選）	室内での運動実技等	記入例のように、はがきに記入のうえ、健康推進課「ウォーキング講座担当」へ郵送 申込期間：５月１日㈫～15日㈫（消印有効）	健康推進課 ☎内線2365
	糖尿病講座	５月11日㈮ 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族	10人（申込順）	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	健康推進課 ☎内線2365
	栄養相談	５月７日㈪ 午後１時15分～３時30分	保谷保健福祉総合センター	生活習慣病についての栄養相談を希望する方	各日５人（申込順）	生活習慣病（肥満・糖尿病・高脂血症等）について管理栄養士による相談	５月２日㈬までに電話予約	健康推進課 ☎内線2364
		５月16日㈬ 午前９時15分～11時30分	田無総合福祉センター				前日までに電話予約	
		５月28日㈪ 午後１時15分～３時30分	保谷保健福祉総合センター				５月25日㈮までに電話予約	
女性	女性の元気！応援講座「こころと体をいやすカラーセラピー」	６月26日㈫ 午後２時～４時	田無総合福祉センター	60歳までの女性	50人（抽選）※保育定員10人	講師：吉田まり子さん	記入例のように、往復はがきに記入し、健康推進課「女性の元気応援講座担当」へ郵送 ※保育希望の方は、お子さんの名前もご記入ください。 申込期間：５月15日㈫消印有効	健康推進課 ☎内線2365
	乳がん自己検診講座	５月22日㈫ 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	どなたでも	20人（申込順）	保健師講話、乳房モデルを使用した触診体験	前日までに電話予約	健康推進課 ☎内線2365
	母子健康手帳の交付	平日　月～金曜日 午前８時30分～午後５時	保谷保健福祉総合センター（健康推進課）・田無総合福祉センター・田無庁舎（市民課）・各出張所	妊婦	―	初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が常勤している保谷保健福祉総合センターにご来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています。	妊娠が医療機関で確認されたら速やかにご来所ください。	健康推進課 ☎内線2366・2367
子ども	離乳食講習会	５月29日㈫	田無総合福祉センター	６～８か月児（第１子のみ）	25組	中期・後期食のお話と試食、歯科のお話	記入例のように、往復はがきに記入のうえ、健康推進課「離乳食講習会担当」へ郵送 申込期間：５月15日㈫まで	健康推進課 ☎内線2364
	新生児・産婦訪問	希望があった方に、電話で日程調整をさせていただきます	ご家庭に助産師または保健師が訪問します	原則、生後60日（最大３～４か月健診受診前）までの新生児、乳児および産婦	―	育児に関する相談と指導	母と子の保健ファイル（母子健康手帳交付時に配布）に同封の出生通知票を郵送してください。お電話でも可	健康推進課 ☎内線2366・2367
	からだの動きが気になる子どもの発育相談会	毎月第３木曜日 午前９時30分～正午（予約制）	こどもの発達センターひいらぎ	手足や体の動きが少し気になる、まだ歩けない等子どもの発育に不安のある方	―	相談員・三井田（みいだ）さとこさん（理学療法士）	随時電話受付	こどもの発達センターひいらぎ ☎422－9897
	ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会	５月22日㈫ 午前９時30分～正午（予約制）	こどもの発達センターひいらぎ	言葉の発達の遅れが気になる、言葉が出ない等でお悩みの方	―	相談員・湯汲英史（ゆくみえいし）さん（言語聴覚士）	５月２日㈬より電話受付	こどもの発達センターひいらぎ ☎422－9897

休日診療

	医科			歯科	
診療時間	午前９時～午後10時	午前９時～午後５時	午前10時～12時 午後１時～４時 ５時～９時	＜受付時間＞午前10時～午後４時	
３日	保谷厚生病院 栄町１－17－18 ☎424－6640	石曽根医院 谷戸町２－13－４ ☎421－1650	西東京市休日診療所 中町１－１－５ ☎424－3331 ※上記診療所では、歯科診療を行っておりません。	ファミリー歯科 谷戸町３－27－５ 桜Will１階 ☎438－2190	清水歯科 富士町６－４－４ ☎461－8713
４日	西東京中央総合病院 芝久保町２－４－19 ☎464－1511	中山皮膚科医院 泉町４－４－21 ☎422－1223		はせがわ歯科クリニック 田無町３－１－13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎450－5800	とよき歯科 住吉町３－11－４ ☎424－8605
５日	田無病院 緑町３－６－１ ☎461－2682	さいとう小児科内科クリニック 下保谷４－２－21 ☎421－7201		岩田歯科医院 向台町６－16－４ ☎465－4507	いわさき歯科クリニック 新町２－９－18 ☎463－7650
６日	佐々総合病院 田無町４－24－15 ☎461－1535	富士クリニック 富士町４－６－９ ☎450－6555		神田歯科医院 緑町３－５－30 ☎466－3234	田中歯科医院 保谷町３－10－12 サンユーハイツ２階 ☎463－5651
13日	保谷厚生病院 栄町１－17－18 ☎424－6640	指田医院 田無町４－２－11 ☎461－1128		おばら歯科医院 西原町５－３－１ レアール田無105 ☎451－6480	たきもと歯科医院 東町３－９－４ 東町ハイツ１階 ☎438－3055

※ 医科を受診の際は、診療科目等についてお問合せの上、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

ウォーキング講座（はがき）・女性の元気応援講座（往復はがき）申込み

※女性の元気応援講座は、往復はがきでお申し込みください。

おもて	うら
〒202－8555 市役所 健康推進課 『ウォーキング講座または女性の元気応援講座担当』あて	『ウォーキング講座・女性の元気応援講座申込み』 ①氏名（フリガナ） ②住所 ③性別 ④生年月日 ⑤日中連絡のつく電話番号

離乳食講習会（往復はがき）申込み

※返信はがきのおもてに住所・氏名を記入してください。

おもて	うら
〒202－8555 市役所 健康推進課 『離乳食講習会担当』あて	『離乳食講習会申込み』 ①保護者氏名 ②お子さんの名前（フリガナ）・生年月日 ③住所 ④日中連絡のつく電話番号 ⑤ご希望の日にち

凡例　時日時　場場所　¥料金　内内容　定定員　申申し込み　問お問い合わせ先　締締切　対対象　FAXファックス　HPホームページ　保保谷庁舎　田田無庁舎