



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	申し込み方法等	問い合わせ	
一般	糖尿病講座	9月7日(金) 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：管理栄養士、保健師	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	栄養相談	9月5日(木) 午前9時15分～11時30分 9月10日(月) 午後1時15分～3時30分	田無総合福祉センター 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	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	9月3日(月)までに電話予約 9月7日(金)までに電話予約	
女性	☆追加募集☆ 乳がん検診	個別 2月29日(金)までの指定された期間	西東京中央総合病院	平成20年3月31日現在で40歳以上の偶数年齢の女性市民の方	-	視触診とマンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)の併用検診(検診費用無料)	下記記入例 参照 申込期間：9月3日(月)～12日(木)(消印有効) はがきサイズの用紙を封筒に入れたもので可	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
	母子健康手帳の交付	平日の月～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(子ども家庭支援センター母子保健係)・田無庁舎(市民課)・各出張所	妊娠された方	-	初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が常駐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実施。	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。	
子ども	離乳食講習会	9月26日(木) 午後1時15分～3時	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	下記記入例 参照 申込期間：9月12日(木)(消印有効)	こどもの発達センター ひいらぎ ☎422 - 9897
	新生児・産婦訪問(赤ちゃん訪問)	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、保健師が訪問させていただきます	原則生後60日(最大3～4か月児健康診査受診前)までの乳児および産婦	-	育児に関する相談・指導	母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の出生通知票(赤ちゃん訪問はがき)を郵送。電話も可	
	ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会	9月21日(金) 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・洲鎌倫子さん(小児神経科医)	9月7日(金)から電話受付	
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) 9月20日・10月18日・11月15日	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・三井田さとこさん(理学療法士)	随時電話受付		

休日診療	診療時間	医科		歯科	
		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	<受付時間> 午前10時～午後4時
2日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464 - 1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎464 - 3226	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424 - 3331	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎421 - 6480	井出歯科 泉町1-13-4 ☎465 - 6488
9日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461 - 2682	坂上医院 南町3-17-8 ☎467 - 4110	上記診療所では、 歯科診療を行っていません。	いずみ歯科医院 芝久保町 3-19-54 ☎463 - 7785	稲富歯科医院 ひばりが丘北 3-3-35 ☎423 - 2084

医科を受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえお出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

**はがき記入例**

はがき	往復はがき
『乳がん検診』 申し込み 氏名(ふりがな) 生年月日 年齢 住所 日中連絡のつく電話番号	『離乳食講習会』 申し込み 保護者氏名 児童氏名(ふりがな)・生年月日 住所 日中連絡のつく電話番号 希望の講演会の日にち

はがきに、必要事項を記入のうえ、〒202 - 8555市役所各担当課へ郵送。(なお市役所は郵便番号のみで、あて先は不要です。) 往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入してください。

西東京市認知症を知る3か月キャンペーン

❖いつまでも知的好奇心! 認知症予防と介護❖

市では、9月～11月の3か月間を認知症を知るキャンペーン期間として、講演会・イベントを開催します。

❖講演会「楽しく知って得認知症・笑って防ごう脳老化」  
①認知症のメカニズム・症状・治療・診断について、認知症の方への接し方・地域で認知症の方を支えるためには(認知症サポーター養成講座を兼ねる)

時 9月15日(土) 午後2時～4時30分(午後1時30分開場)

定 400人 講師 群馬大学医学部保健学科教授 山口晴保さん

②当日直接会場へ 場 市民会館 ③どなたでも

❖脳力&骨密度チェック

①脳年齢測定・認知症相談パネル体験、骨密度測定

時 9月15日(土)午前9時30分～正午

場 市民会館 ②当日、直接会場へ(先着30人まで) 9時から整理券を配布します。

❖認知症についてのパネル展示

時 9月10日(月)～20日(木) 場 市民会館

高齢者支援課地域支援係 保(☎438 - 4028)



脳力チェック & 認知症予防ミニ講座

高齢になれば、誰もが認知症になる可能性があります。しかし、認知症は本人の生活習慣の見直しと日ごろから認知症予防に努めることで、発症や進行を遅らせることができることがわかっています。

市では、「認知症予防ってなあに?」というテーマで、保健師によるミニ講座と脳年齢の測定・骨密度の測定を行います。

時・場 9月13日(木)午後1時15分～4時・高齢者センター 一から

定 30人(申込み多数の場合は抽選)

①はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月6日(木)(必着)までに、〒202 - 8555市役所高齢者支援課地域支援係「認知症予防講座担当」へ

高齢者支援課 保(☎438 - 4030)