



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	11月2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	10月17日(水) 午前9時15分～11時30分	田無総合福祉センター	生活習慣病についての栄養相談を希望するおおむね64歳以下の方	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	10月15日(月)までに電話予約		
		11月5日(月) 午後1時15分～3時30分	保谷保健福祉総合センター				11月2日(金)までに電話予約		
	基本健康診査後の健康相談会	10月31日(水) 11月1日(木)	田無総合福祉センター	平成19年度集団基本健康診査を受診されたおおむね65歳未満の方	各5人 (先着順)	健診結果の見方や健康づくりに関する個別相談 担当：医師、管理栄養士、保健師、健康運動指導士	前日までに電話予約		
		11月6日(火) 11月7日(水)	保谷保健福祉総合センター						
健康相談	10月24日(水)～26日(金) 午前10時～午後3時 (正午～午後1時を除く)	田無庁舎ロビー	国民健康保険に加入の方	各日60人 (申込順)	保健師による健康管理等の相談 骨密度、血管年齢、体脂肪、血圧の測定等	各日とも午前9時45分から整理券を田無庁舎2階ロビーで配布します。 検査の都合上素足で測定します。ストックキングはご遠慮ください。	健康年金課 国保給付係 ☎460 - 9821		
高齢	栄養相談	11月2日(金) 午後1時30分～4時30分	保谷保健福祉総合センター	65歳以上	3人	管理栄養士による高齢者の食事についての相談	10月31日(水)までに電話予約	高齢者支援課 地域支援係 ☎438 - 4028	
女性	母親学級 3日間コース	第10コース	11月16日(金) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	初めて母親になる市内在住の妊娠6～8か月頃の方	28人 (申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ	11月9日までに電話予約	
		11月21日(水) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	栄養の話、マタニティクッキング					
		11月26日(月) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習					
		12月7日(金) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ					
		12月14日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	栄養の話、マタニティクッキング			11月30日までに電話予約		
		12月17日(月) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習					
夫婦	両親学級	11月17日(土) 午前9時15分～午後0時15分	保谷保健福祉総合センター	妊娠8か月ごろを目安に、初めてパパ・ママになる市内在住の方	28組 (定員を超えた場合抽選)	講習、赤ちゃんのお世話、もく浴実習、妊婦体験ジャケット、おっぱいのケア、グループワークなど	次ページはがき記入例を参考 申込期間：各開催日の1か月前まで(消印有効)		
		12月8日(土) 午前9時15分～午後0時15分							
子ども	BCG	11月9日(金) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	平成19年5月11日～8月10日までに生まれて、まだBCG接種を受けていないお子さん	-	【持ち物】母子健康手帳、予診票、接種部位を紫外線から守るために長袖の上着、荷物をまとめるための袋、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム等 【注意事項】本人または家族がウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治癒後1～4週間接種できないことがあります。 普段ステロイド剤の塗り薬を腕に塗っているお子さんは、接種日の2日前までに必ず母子保健係に問い合わせください。 また、薬を服用(使用)している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)をご用意ください。 会場の都合により、車での来場はご遠慮ください。	予診票は生後2か月になった月末にお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に入っています。 転入等の方は事前に子ども家庭支援センター母子保健係までご連絡ください。	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438 - 4037	
		3～4か月児健康診査	11月15日・29日(木) 11月22日(木)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談	対象者に個別通知します。 転入等の方は事前にご連絡ください。	



認知症サポーター養成講座と  
地域巡回医療福祉相談会



☑認知症サポーター養成講座と、同会場にて医療ソーシャルワーカーなどによる個別相談会を行います。個別相談では認知症について疾患のことや日常の金銭管理のこと、施設サービスなどについて相談できます。

🕒10月20日(土)午後1時30分～5時

・地域巡回福祉相談：午後1時30分～5時

・認知症サポーター養成講座：午後1時30分～3時(先着80人)

📍田無総合福祉センター

🆓無料(予約不要)

📞認知症サポーター養成講座に関する問い合わせ

高齢者支援課地域支援係(保)(☎438 - 4028)

📞個別相談に関する問い合わせ

(社)東京都医療社会事業協会(☎03 - 5272 - 4732)