



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	内容など	申し込み方法 [※]	問い合わせ		
一般	子宮がん検診	6月2日(月)～9月30日(火)	市内指定医療機関(受診券に明記)	平成21年3月31日現在で20歳以上の偶数年齢の女性で市民の方	—	子宮頸部細胞診検査(不正出血など自覚症状がある場合は、医師の指示で子宮体部細胞診検査)(検診費用無料)	申込期間:4月22日(火)まで(消印有効)4月1日号広報折込の「西東京市健康事業ガイド」の専用申込みがきで申し込み	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021	
	乳がん検診	6月2日(月)～平成21年2月28日(土)の間の指定された期間	・佐々総合病院 ・西東京中央総合病院 ・複十字病院	平成21年3月31日現在で40歳以上の偶数年齢の女性で市民の方	予定人数 4,300人	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)			
	ウォーキング講座 ～歩き方が変われば からだが変わる～ <3日間コース>	5月16日(金) 5月23日(金) 6月13日(金) 午前10時～正午	田無総合福祉センター	おおむね64歳以下の市民の方	20人 (抽選)	ウォーキングの正しい姿勢や体の使い方、基礎となる体づくりなど(運動実技)	次頁記入例Aを参考にはがきで申し込み 申込期間:4月28日(月)(消印有効)		
	薬膳料理講習会	5月20日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市民	24人 (抽選)	「肌を整える」薬膳肌から体の状態を知りましょう(講座と調理実習)	次頁記入例Bを参考にはがきで申し込み 申込期間:4月25日(金)(消印有効)		
	糖尿病講座	5月9日(金) 午前10時～11時30分	保谷保健福祉総合センター	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		
	栄養相談	5月14日(水) 午前9時～正午 5月19日(月) 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	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 (申込順)	生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症など)について管理栄養士による相談	5月12日(月)までに電話予約 5月16日(金)までに電話予約		
	成人歯科健康診査	6月2日(月)～8月31日(日)	指定医療機関(受診券に明記)	18歳以上の市民の方	—	視診・歯周病の検査、歯科相談	次頁記入例Aを参考にはがきで申し込み 申込期間:5月7日(水)(消印有効) 歯周疾患検診に該当する方は申し込み不要です		
夫婦	ファミリー(両親)学級3日間コース		5月12日(月) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:8月20日～10月5日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	28組 (申し込み多数の場合は抽選)	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)	次頁記入例Cを参考にはがきに記入の上、子ども家庭支援センター母子保健係「ファミリー学級担当」まで 申込期間:【第3コース】4月12日～4月26日(土)【第4コース】4月30日(火)～5月14日(水)(消印有効) はがきの内容を便箋等に記載し封書による申し込みでも可	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438-4037
	5月23日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:9月5日～10月20日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)					
	5月31日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:9月5日～10月20日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)					
	5月30日(金) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:9月5日～10月20日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)					
	6月3日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:9月5日～10月20日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)					
	6月21日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:9月5日～10月20日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)					
子ども	B C G	5月13日(火) 午前9時30分～午後11時	保谷保健福祉総合センター	平成19年11月15日～平成20年2月14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・ゴムなど 【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療後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お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(お薬手帳など)をご用意ください。 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郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。転入など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。		