



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 <sup>な</sup>	申し込み方法 <sup>な</sup>	問い合わせ
一般健康診査 (18~39歳)	8月27日(水)・28日(木)・29日(金)・9月1日(月)	保谷保健福祉総合センター	昭和44年4月1日~平成3年3月31日生まれの方	-	【必須検査】 問診 視診、打聴診、腹部触診 身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査(血糖・脂質・肝機能 <sup>な</sup> ) 腹囲測定(35歳以上) 【選択検査】 医師の判断により実施します。 心電図 貧血検査	市報4月1日号折り込みの「西東京市健康事業ガイド」の申し込み専用はがき、または右記はがき記入例 <sup>ア</sup> 参照 申込期間：6月16日(月)~7月9日(水)(消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	9月2日(火)~4日(木)	田無総合福祉センター					
糖尿病講座	7月4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と家族	10人 (申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
栄養相談	7月2日(水) 午前9時~正午	田無総合福祉センター	生活習慣病について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・高血圧・脂質異常症 <sup>な</sup> )について管理栄養士による相談	6月30日(月)までに電話予約	
	7月14日(月) 午後1時~4時	保谷保健福祉総合センター				7月11日(金)までに電話予約	
気管支ぜん息の患者さんに対する医療費助成の拡充	東京都では18歳未満で一定要件を満たす方を対象に、気管支ぜん息・喘息性気管支炎・慢性気管支炎・肺気腫の4つの疾患について医療費の助成を実施しますが、8月から気管支ぜん息の医療費助成の対象年齢を全年齢に拡大します。 助成開始 8月1日から 5月1日から事前申請の受け付け・申請書類配布を行なっています。 対象疾患は気管支ぜん息のみです(一定の要件を満たしている必要があります)。						
女性の元気！ 応援講座 (保育付き) ~知っておきたい乳がん基礎知識~	7月15日(火) 午後3時~4時30分	田無総合福祉センター	市内在住の女性(保育は未就学児に限ります)	50人 (抽選) 保育は15人	乳がんについて知っておきたい基礎知識、自己検診法 講師：井上 裕子医師(井上レディースクリニック・日本乳癌学会認定医)	右記はがき記入例 <sup>イ</sup> 参照 申込期間：6月16日(月)~25日(水)(消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
ファミリー学級 3日間コース	8月1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 対象出産予定日の目安：11月15日~12月25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・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容	28組 (第1希望に当選の方には連絡しません。抽選にもれた方のみへ連絡します。)	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	右記はがき記入例 <sup>ロ</sup> 参照 申込期間：7月1日(火)~15日(火)(消印有効) はがきの内容を使えんなどに記載し封書による申し込みも可	
	8月8日(金) 午前10時~午後1時	田無総合福祉センター			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)		
	8月23日(土) 午前10時~午後1時	保谷保健福祉総合センター			赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳 <sup>な</sup> )父親の役割、育児参加方法 <sup>な</sup> 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)		
	8月19日(火) 午前10時~午後1時	保谷保健福祉総合センター			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		
	8月27日(水) 午前10時~午後1時	田無総合福祉センター			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)		
	9月2日(火) 午前10時~午後1時	保谷保健福祉総合センター			赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳 <sup>な</sup> )父親の役割、育児参加方法 <sup>な</sup> 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)		
B C G	7月8日(火) 午前9時30分~11時	保谷保健福祉総合センター	平成20年1月10日~4月9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、長袖(接種部位を紫外線から守るため)、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 <sup>な</sup> 【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週間接種が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日前までにお問い合わせください。 薬を服用(使用)中の場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳 <sup>な</sup> )を用意してください。 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。	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	7月10日・31日(木)	母子保健センター	個別に通知	-	離乳などの話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行なっています。	対象者に個別通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。	
	7月24日(木)	保谷保健福祉総合センター					
1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	7月22日(火)	母子保健センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 医科については医療機関での受診となります。詳細は個別通知をご覧ください。	対象者に個別通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。	
	7月29日(火)	保谷保健福祉総合センター					