



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	申し込み方法	問い合わせ
子宮がん検診	6月1日(月)～7月31日(金) 9月1日(火)～10月31日(土)	市内指定医療機関 (受診券に記載)	平成22年3月31日 時点で20歳以上の 偶数年齢の女性市 民の方	-	子宮頸部細胞診検査(不正出血等自覚症 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(水)まで(消印有 効) 市報4月1日号 折り込みの「西東 京市健康事業ガイ ド」の専用申込は がきで申し込み	
乳がん検診	6月1日(月)～平成22年2月27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 ・藤原医院(新規) ・複十字病院	平成22年3月31日 時点で40歳以上の 偶数年齢の女性市 民の方	予定人数 4,300人	視触診とマンモグラフィ(乳房のレント ゲン撮影)の併用検診 (検診費用無料)		
がん検診	女性 6月1日(月)・3日(水)・5日(金)・ 10日(水)・11日(木)・13日(土)・15日 (月)・16日(火) 男性 6月2日(火)・4日(木)・8日(月)・ 12日(金)・13日(土)	田無総合福祉センター	30歳以上【平成22年 3月31日時点】の市 民で、年度に1回	検診車 1 台につき 50人	問診・バリウムによるエックス線撮影 (検診費用無料)	申込期間: 4月1 日(水)～17日(金)(消 印有効) 市報4月1日号 折り込みの「西東 京市健康事業ガイ ド」の専用申込は がきで申し込み	
胃がん検診 (1期)	女性 6月18日(木)・19日(金)・22日(月)・ 24日(水)・25日(木)・30日(火) 7月1日(水)・3日(金) 男性 6月17日(水)・23日(火)・26日(金)・ 29日(月)、7月2日(水)	保谷保健福祉総合 センター					
<p>・がん検診についての詳細は4月1日配布の『健康事業ガイド』または市HPで確認してください。 (胃がん検診は検診を受けられない、または検診を受けるには主治医との相談が必要な場合があります。申し込む前に必ず確認してください) ・検診の受診を希望される方は申込期間を確認のうえ、速やかにお申し込みください。</p>							
ウォーキング講座 ～歩き方が変われば からだが変わる～ <4日間コース>	5月15日(金) 5月22日(金) 5月29日(金) 6月12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)	健康づくりに効果的なウォーキングの 正しい姿勢や体の使い方、基礎となる体 づくり(室内での運動実技)	右記記入例を参照 申込期間: 4月25 日(土)(消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎ 438 - 4021
糖尿病講座	5月1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: 保健師、管理栄養士	前日までに 電話予約	
栄養相談	4月22日(水)・5月13日(水) 午前9時～正午 5月18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 質異常症等)について管理栄養士による相 談	2日前までに 電話予約 3日前までに 電話予約	
成人歯科 健康診査	6月1日(月)～11月30日(月)	指定医療機関(受診券 に明記)	18歳以上の方 平成22年3月31 日の時点で40・50・ 60・70歳の歯周疾 患検診に該当す ると45・55・65歳の 方は申し込み不要	-	視診・歯周病の検査、歯科相談	右記記入例を参照 申込期間: 5月9 日(土)まで	
からだと心 の健康相談	4月30日(木) 午後1時30分～3時30分	田無総合福祉センター	市民の方	2人 (申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること からだや心の気になることについての保健 師による健康相談	3日前までに 電話予約	
ファミリー 学級2日間 コース	第3 コース 5月15日(金) 午前9時30分～午後0時30分 5月29日(金) 午前9時30分～午後0時30分 第4 コース 6月3日(水) 午前9時30分～午後0時30分 6月13日(土) 午前9時30分～午後0時30分	保谷保健福祉総合 センター 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 第3コース対象 出産予定日のめ やす: 8月25日～ 10月10日 第4コース対象 出産予定日のめ やす: 9月10日～ 10月25日 妊婦、父親のみ での参加も可 いずれか1コ ースのみの参加	28組 (定員を超 えた場合 は、出産予 定日など を考慮)	【1日目】妊娠中の生活と健康(助産師の 話、体操、歯の健康)妊娠中の食事の話、 初めてパパ・ママになる方同士の交流 持ち物: 母子健康手帳、筆記用具、軽い 体操のできる服装(会場での着替え可)、 いつも使用している歯ブラシ 【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんの お世話の仕方、母乳育児の方法などお父 さんの役割と育児参加方法等 持ち物: 母子健康手帳、筆記用具、テキ スト(1回目に配布)	右記記入例を参照 申込期間: 4月15日 (水)～26日(日)(消印有効) 右記記入例を参照 申込期間: 5月3日 (日)～13日(水)(消印有効)	
育児相談	5月29日(金) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター 保谷会場は6月に 実施します。	乳幼児と保護者	-	体重・身長計測、個別相談(育児・遊び方・ 栄養・歯科・母乳・お母さんの健康等) 持ち物: 母子健康手帳、歯科相談希望の 方は歯ブラシ	当日、直接会場へ	
子育て講座	5月29日(金) 1回目: 午前10時10分～10時40分 2回目: 午前10時50分～11時20分	田無総合福祉センター	7～8か月ごろ	各回とも 先着15人	歯科編『歯がはえてきたね』 育児相談を利用の方は、1回目の講座 に参加してください。	当日、直接育児相 談受付へ	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	5月7日(木)・21日(木)・28日(木)	保谷保健福祉総合 センター 田無会場はなくな りました。	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 図書館と共催の「絵本と子育て事業」 で絵本のプレゼントを実施。	対象者に個別通知 転入などの方は事前 にご連絡ください。	
B C G (4月から 3～4か月 児健康診査 とBCG接 種は同時実施)	5月7日(木)・21日(木)・28日(木) 午後1時30分～2時30分	保谷保健福祉総合 センター (すでに3～4か月 健康診査を受診済の 方は、接種会場(保谷 保健福祉総合センタ ー3階)へ直接お越し ください)	生後3か月～生 後6か月に至る まで(前日まで) の間で、まだBC G接種を受けて いないお子さん (3～4か月児 健康診査の後に 行います)	-	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、 荷物をいれる袋、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日前までに必ず問い合わせを。 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。	予診票はおおむね 生後3か月に郵送 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。 (3～4か月児健 康診査のお知らせと 同時) 転入などの方は事 前に連絡くださ い。	