



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 ^{など}	問い合わせ
一般	腰痛予防教室 【2日制】	1日目：2月26日(木) 2日目：3月5日(木) 午後1時30分～4時	田無総合福祉センター	腰痛が気になる市民で、現在腰を治療中でない方（運動実技の参加が可能な方）	25人 (抽選)	腰痛のメカニズム、腰痛を予防するための日常生活、予防体操（運動実技）	下記記入例A参照。 申込期間：2月10日(火) (消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	糖尿病講座	2月13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：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	
	栄養相談	2月4日(木) 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 ^{など} ）について管理栄養士による相談	2月2日(月)までに電話予約	
		2月9日(月) 午後1時～4時	保谷保健福祉総合センター				2月6日(金)までに電話予約	
健康づくり・リハビリ教室	週2回（月・水曜日）で6か月間	保谷保健福祉総合センター	脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方	-	心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛やひざの痛みを緩和・予防するための訓練 ^{など}	随時、詳細はお問い合わせください。 参加するには主治医の意見書が必要です。		
女性	妊婦健康診査助成制度の変更	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時	保谷保健福祉総合センター	次の～のすべてに該当する方 申請日現在、市民の方 出産時点市民であり、出産後1年以内の方 平成20年4月1日以降に妊婦健康診査を受診し、受診日時市民だった方 助産院、都外医療機関などで妊婦健康診査を受診し、妊婦健康診査受診票を使用できなかった方	-	妊婦健康診査を受診した際、使用できなかった受診票の健診費用の一部を補助します。 【1回目：8,500円、2回目以降5回目を限度に1回5,000円、超音波検査（35歳以上の方）は5,300円を限度に健診費用の補助】 市外で交付された妊婦健康診査受診票をお持ちの方は、事前にお問い合わせください。	出産後1年以内に、下記～を持参し、母子保健係窓口（保谷保健福祉総合センター4階）にご来所ください。 使用できなかった妊婦健康診査受診票 妊婦健康診査費用の領収証（指定医療機関で受診する機会がなくなった以降の物） 母子健康手帳（健診受診日が標記されているもの） 産婦の銀行口座番号がわかるもの 印鑑	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	月～金曜日（祝日を除く） 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・田無庁舎（子育て支援課）・住吉会館ルビナス（子ども家庭支援センターのどか）・各出張所	妊娠された方	-	初妊婦の方や相談のある方は、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行っています。	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	2月27日(金) 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	離乳食のお話と試食、歯科のお話	下記記入例B参照。 申込期間：2月13日(金) (消印有効)	
	赤ちゃん訪問 (新生児・産婦訪問)	電話で日程調整をします。	家庭に助産師、保健師が訪問します。	赤ちゃんが生まれたすべての家庭	-	赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。	母と子の健康ファイル（母子健康手帳交付時に配布）に同封の赤ちゃん訪問がき（出生通知票）を郵送。電話でも可。	

休日診療	内科(診療科目などについては、お問い合わせのうえお出かけください。)			歯科	
	診療時間	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
1日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎424-4182	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎422-5450
8日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎450-7878	上記診療所では、歯科診療を行っていません。	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎465-8666	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 プラザビル209 ☎423-0163
11日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎421-7201		平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎463-2302	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎422-6488

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

A 腰痛予防教室の申込みはがき記入例

¥50

〒202-8555
市役所
健康年金課成人保健係
『腰痛予防教室担当』行

『腰痛予防教室』
申し込み

氏名
生年月日・年齢
性別
住所
日中連絡のつく
電話番号

B 離乳食講習会申込み『住復はがき』住信分記入例

¥50

住信

〒202-8555
市役所子ども家庭支援センター母子保健係
『離乳食講習会担当』行

『離乳食講習会』
申し込み

保護者氏名
お子さんの名前
(ふりがな)・生年月日
住所
日中連絡のつく
電話番号
希望の講習会の
日にち

返信はがきには、返信先の宛先を記入してください。