



健康イキイキ！



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
女性 女性特有のがん検診	<p>該当年齢の方にお送りした無料クーポン券の有効期間は平成22年3月31日までとなります。期限を過ぎると使用できなくなりますので早めにご利用ください。特に、乳がん検診は必ず予約が必要となります。まだ予約をしていない方は希望する検診実施機関にて予約をしてください。 無料クーポン券は、子宮頸がん検診は平成20年度に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった方、乳がん検診は平成20年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方にお送りしています。 該当する年齢の方で平成21年7月1日以降に転入された方は成人保健係までご連絡ください。</p>				
成人 メタボリックシンドローム講演会	3月16日(火)午後1時30分～3時30分 / 田無総合福祉センター	メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる方 / 50人	メタボリックシンドロームの問題点とその予防法について 講師：藤沼悦範医師(藤沼内科クリニック・西東京市医師会)、管理栄養士	申込不要 直接会場へお越しください。	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021
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	詳細は、随時お問い合わせを。参加にあたっては主治医の意見書が必要になります。	
糖尿病講座	3月5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話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	
栄養相談	3月10日(水)・17日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 3月15日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター	市民 / 各日5人(申込順)	栄養・食生活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	
からだと心の健康相談	3月9日(火)午後1時30分～3時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市民 / 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、保健師による健康相談	前日までに電話予約	
夫婦 ファミリー学級 2日間コース	第1コース 4月6日(火)・24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 第2コース 5月7日(金)・5月29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	初めて母親・父親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす： 7月20日～8月20日 妊婦、父親のみでの参加もいずれか1コースのみの参加 / 28組(申し込み多数の場合は、出産予定日を考慮) 初めて母親・父親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす： 8月15日～9月19日 妊婦、父親のみでの参加もいずれか1コースのみの参加 / 28組(申し込み多数の場合は、出産予定日を考慮)	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、赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳)父親の役割、育児参加方法など 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	往復はがき(下記はがき記入例A参照)またはメールにて申し込み 申込期間3月3日(水)～13日(土)(消印有効) 往復はがき(下記はがき記入例B参照)またはメールにて申し込み 申込期間4月3日(土)～13日(火)(消印有効)	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438-4037 新型インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。
子ども 離乳食講習会	3月30日(火)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(保育あり)	離乳食の進め方、デモンストレーションと試食、歯科の話	往復はがき(下記はがき記入例B参照) 申込期間：3月16日(火)(消印有効)	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438-4037 新型インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。
赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)	電話で日程調整 家庭に助産師、保健師が訪問	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はがき(出生通知票)を郵送。電話でも可	

ファミリー学級申込専用アドレス ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

申込専用アドレスはファミリー学級申込みのみ対応しています。申込期間終了後、2週間たっても返信がない場合は、電話でお問い合わせください。

休日診療	医科 (小児科などの診療科目については、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
7日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎464-1550	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎424-8605	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎468-8714
14日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	中山皮膚科医院 泉町4-4-21 ☎422-1223	上記診療所では、歯科診療は行っていません。 受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 プラザビル209 ☎423-0163	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎467-5122

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

「往復はがき」

A 『ファミリー学級』

『ファミリー学級』申込

参加希望コース
第一希望： 第二希望：
夫婦の氏名(ふりがな)
年齢
住所
日中連絡のつく電話番号
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講(予定)の有無
パパの参加予定日

B 『離乳食講習会』

『離乳食講習会』申込

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

【あて先】〒202-8555市役所子ども家庭支援センター
「ファミリー学級」または「離乳食講習会」担当行
返信用には、住所・氏名を記入。

気づいてください！体と心の限界サイン！

～3月は東京都の自殺対策強化月間です～

最近、体調・生活の変化はありませんか？悩み事を相談できる方はいますか？
悩み事は1人で抱えずに、早めに専門家に相談しましょう。周囲の方も本人の変化に気づいたら耳を傾け、早めに専門家に相談するよう促したり、温かく見守りましょう。
市では、からだや心に関する相談を電話や面接などでお受けしています。
ぜひ、ご利用ください。
健康年金課 ☎(☎438-4021)

～自殺防止！東京キャンペーン～
特別相談
❖自死遺族相談ダイヤル(☎03-5206-5063)
3月10日(水)～12日(金)いずれも午前10時～午後10時
❖自殺予防いのちの電話(☎0120-738-556)
3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時まで
❖24時間特別相談(☎03-5286-9090)
東京自殺防止センター
3月13日(土)午前6時～15日(月)午前6時まで
❖多重債務110番(☎03-3235-1155)
東京都消費生活総合センター
3月8日(月)・9日(火)いずれも午前9時～午後4時

母子健康手帳の交付

妊娠が医療機関で確認されたら速やかに
お越しください。
交付場所
保谷保健福祉総合センター4階
(子ども家庭支援センター)
田無庁舎1階
(子育て支援課)
住吉会館ルピナス
(子ども家庭支援センターのどか)
各出張所
特印鑑
初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が
常駐している保谷保健福祉総合センターへ。
子ども家庭支援センター ☎(☎438-4037)