



健康イキイキ!

平成22年度に市が行う健康保健事業の案内『西東京市健康事業ガイド』を今号と同時配布しています。ぜひご覧ください。



はがき記入例

《往復はがき》で、〒202 - 8555 西東京市役所健康課 『離乳食講習会』または 『お口の健康支援室』担当 返信用には、住所・氏名を記入。

㊦ 離乳食講習会

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

㊧ お口の健康支援室

住所
保護者氏名
お子さんの名前
(ふりがな)
お子さんの生年月日
日中連絡のつく電話番号
申し込み理由

カレンダー

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など	
健康課保健係 ㊦438 - 4037					
一般	糖尿病講座	4月2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話 / 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	4月7日(水)・28日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター	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
		4月19日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター			3日前までに電話予約
	からだと心の健康相談	4月15日(水)午後1時30分~3時30分 / 田無総合福祉センター	市民 / 2人(申込順)	生活習慣病や日常生活に関する事、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	前日までに下記へ予約 専用電話(㊦438 - 4087)
しゃきしゃき体操講座	4月20日(火)午前9時30分~正午 / 保谷保健福祉総合センター	運動初心者の方・立位がとれる方 / 20人(申込順)	ストレッチ・しゃきしゃき体操の実技	前日までに電話予約	
子ども	離乳食講習会	5月19日(水)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	離乳食の進め方、デモンストレーションと試食、歯科のお話	上記はがき記入例㊦参照 申込期間: 4月19日(月)~5月6日(水) 消印有効)
健康課事業調整係 ㊦438 - 4021					
子ども	ポリオ	4月13日(火)・14日(水) 受付: 午後1時10分~1時50分 / 保谷保健福祉総合センター 4月16日(金)・20日(火) 受付: 午後1時10分~1時50分 / 田無総合福祉センター	生後3か月~90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん	母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 授乳は自宅で済ませてからお越しください。予診票は生後3か月ごろにお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に入っています。	転入などで予診票をお持ちでない方は事前にご連絡ください。
教育相談センター ㊦425 - 4972					
子ども	言語訓練・相談	4月19日(月)午後1時30分 / 教育相談センター(保谷庁舎4階)	5歳~12歳程度 / 12人(申込順)	子どもの発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方(1人15分程度) 指導: 長濱ヒサ先生(言語訓練士)	4月15日(水)までに電話予約

ガイド

募集

がん検診

❖胃がん検診(期)

㊦4月1日(木)~16日(金)

❖乳がん・子宮がん・喉頭がん検診

㊦4月1日(木)~20日(火)

詳細は「西東京市健康事業ガイド」をご覧ください。

健康課(㊦438 - 4021)

地域活動栄養士会

㊦毎月3回程度 午前10時~正午

㊦田無総合福祉センター

㊦男性料理グループの講師、定例会、研修会など

㊦市内在住で栄養士・管理栄養士の資格のある60歳くらいまでの方、地域の健康づくりに関心のある方

㊦随時、電話受付。

健康課(㊦438 - 4037)

お口の健康支援室

歯ブラシが上手にできない、食事を上手に食べられないなどのお子さんを対象に、お口の健康に関する相談に応じます。

㊦歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養・育児相談

㊦1歳~3歳

㊦上記はがき記入例㊦参照。

後日、日程をお知らせします。

健康課(㊦438 - 4037)

健康づくり・リハビリ教室

㊦週2回【月・水曜日】(6か月間)

㊦保谷保健福祉総合センター

㊦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

㊦40~64歳で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、改善に向けて意欲のある方(医療保険や介護保険などほかのサービスの対象とならない方)

㊦随時、詳細はお問い合わせください。

参加にあたっては主治医の意見書が必要です。

健康課(㊦438 - 4037)

お知らせ

大気汚染医療費助成

東京都では一定要件を満たす下記の方に医療費助成を実施しています。

❖全年齢の方...気管支ぜん息

❖18歳未満の方...ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺炎しゅ

健康課(㊦438 - 4021)

1歳6か月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6か月~2歳の誕生日の前々日まで)に個別通知します。小児科内科・歯科、それぞれ指定医療機関で受診してください。

医科 問診、身体計測、小児科内科健診、個別相談

歯科 歯科健診、歯みがき相談

詳細は個別通知をご覧ください。

転入などの方は、ご連絡ください。健康課(㊦438 - 4037)

休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

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。】			
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
4日	田無病院 緑町3-6-1 ㊦461-2682	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ㊦464-3226	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ㊦424-3331 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。
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ㊦461-1535	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ㊦421-5253	
歯科【受付時間】午前10時~午後4時			
4日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ㊦421-1868	むとう歯科医院 南町4-4-2プリンスプラザ田無2階 ㊦467-3415	
11日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ㊦461-8711	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ㊦465-4507	

電話相談

医療相談(西東京市医師会)	4月6日内科・13日眼科・20日耳鼻科・27日整形外科 いずれも火曜日 午後1時30分~2時30分 上記の日時以外は、休日診療案内です。	㊦438 - 1100
歯科相談(西東京市歯科医師会)	4月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも金曜日 午後0時30分~1時30分	㊦466 - 2033
からだと心の電話健康相談	平日午前9時~午後4時 保健師が相談に応じます。	㊦438 - 4087

母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。

交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階) 子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス) 各出張所
なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

健康課(㊦438 - 4037)

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、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はがき(出生通知票を郵送または電話。健康課(㊦438 - 4037))