



健康イキイキ!

5月31日は **世界禁煙デー** ~ NO Smoke For Smile ~
あなたの煙が命を削る 受動喫煙をなくしましょう。



カレンダー

はがき記入例

往復はがきで、〒202 - 8555 市役所健康課「ファミリー学級 または「しゃきしゃき」どこでもモニター」担当 返信用には、住所・氏名を記入。

㊦『ファミリー学級』

「ファミリー学級」申込
参加希望コース
夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
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

㊦『しゃきしゃき体操』

「しゃきしゃき」どこでもモニター」申込
氏名
生年月日・年齢
住所
日中連絡のつく電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申込方法など	
健康課保健係 ㊦438 - 4037					
一般	糖尿病講座	6月4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	6月2日(水)・23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
		6月21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
	しゃきしゃき体操講座	5月18日(火)午前9時30分~正午 / 田無総合福祉センター	市民で立位のとれる方 / 20人(申込順)	ストレッチ、しゃきしゃき体操の実技など	前日までに電話予約
今年もメタボ(特定)健診を受けよう~メタボリックシンドローム講演会	6月8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、メタボ健診の意義と受け方について、医師および管理栄養士の話 ㊦大湊佳子先生(こみち内科クリニック院長)	当日、直接会場へ	
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第5コース 6月18日(金)、7月3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	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦、父親のみの参加も可) 出産予定日のめやす: 9月20日~11月12日 / 28組(申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 ㊦母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装(会場の着替え可)、いつも使用している歯ブラシ	はがき記入例㊦参照またはEメール ㊦fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 5月25日(火)まで(消印有効)
		第6コース 7月16日(金)・31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	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦、父親のみの参加も可) 出産予定日のめやす: 10月15日~12月10日 / 28組(申込み多数の場合は出産予定日を考慮)	【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など)父親の役割、育児参加方法など ㊦母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	はがき記入例㊦参照またはEメール ㊦fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 6月13日(日)~23日(水)(消印有効)
子育て	3~4か月児健診 BCG接種と同日	6月3日(水)・17日(水) 受付: 午後0時10分~1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知	離乳食などの話、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っています。健診後BCG接種を行います。	該当のお子さんには、おおむね生後3か月ごろに個別通知。転入などの方はご連絡ください。
	BCG	6月3日(水)・17日(水) 午後1時30分~2時30分 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	生後3~6か月になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	㊦母子健康手帳、予診票、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴムなど 【注意事項】予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	6月7日(月)・21日(月) 受付: 午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(1歳3か月までの方でご希望の方はお問い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事と歯の話)、身体計測、希望の方に個別相談	個別通知。転入などの方は事前にご連絡ください。
	2歳児すくすく相談会	6月8日(火)・22日(火) 受付: 午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(2歳6か月までの方でご希望される方はお問い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事の話)、身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	6月9日(水)・23日(水) 受付: 午後0時10分~1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(4歳未満までの方でご希望される方はお問い合わせください)	集団の話(食事と生活リズムの話)、身体計測、問診、診察(内科・歯科)、尿・視力検査、希望の方に個別相談	
	育児相談	6月29日(火)午前9時30分~11時 / 保谷保健福祉総合センター	乳幼児と保護者	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康など) 体重・身長計測 ㊦母子健康手帳、歯科相談希望者は歯ブラシ	当日直接、育児相談受付へ
子育て講座 育児相談と同じ会場	6月29日(火) 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 / 保谷保健福祉総合センター	7~8か月のお子さんとその保護者 / 各回先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法など	育児相談をご利用の方は、子育て講座1回目の講座へ。	

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
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ㊦424-6640	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ㊦461-8822	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。
23日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ㊦464-1511	ひらつか内科クリニック 南町2-1-14 新倉ビル1階 ㊦420-6661	
30日	田無病院 緑町3-6-1 ㊦461-2682	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ㊦451-5072	
歯 科 【受付時間】午前10時~午後4時			
16日	清水歯科 富士町6-4-4 ㊦461-8713	伊藤歯科医院 南町5-7-9 ㊦461-8518	
23日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ㊦421-4029	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ㊦467-9339	
30日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ㊦438-1182	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ㊦461-0899	

電話相談

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。	健康課保健係 ㊦438-4087
母と子の健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時~10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時~午後5時	東京都 ㊦03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内サービス (ひまわり)	毎日24時間	東京都 ㊦03-5272-0303

しゃきしゃき体操「どこでもバージョン」モニター募集

現在のいすを使った「しゃきしゃき体操」から、場所を選ばず、いすを使わない「しゃきしゃき体操」どこでもバージョン」を新たに作成しました。

この体操は、楽しみながら体を動かさせます。この体操の運動効果を検証するため、ご協力いただける方を募集します。

説明会
㊦6月22日(火)午後2時~3時30分 ㊦保谷保健福祉総合センター 説明会時に健康チェックがあります。必ず出席してください。

講座
㊦6月29日(火)~10月12日(火)の午後(全13回) ㊦保谷保健福祉総合センター ㊦どこでもバージョンの実技およびストレッチ、体力測定など ㊦説明会および講座に毎回参加できる方。おおむね65歳以下の市民で、心身ともに健康で運動するにあたって支障のない方 ㊦30人(申し込み多数の場合は抽選) ㊦はがき記入例㊦を参照し、6月1日(火)(必着)までに担当へ。健康課(保) ㊦438-4037