



健康イキイキ！

そうこう
霜降

10月24日 ころ



カレンダー

はがき記入例

【あて先】
〒202 - 8555 市役所
健康課「○○」担当

返信用には、住所・
氏名を記入。

はがき

「女性のための講演会」

氏名（ふりがな）
住所
生年月日
日中連絡のつく電話番号

はがき

「健康づくり体操リーダー養成講座」

氏名（ふりがな）
住所
生年月日
日中連絡のつく電話番号

往復はがき

「ファミリー学級」

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
の有無
パパの参加予定

はがき

「乳がん検診」または
「子宮がん検診」

希望検診名
氏名
住所
生年月日
日中連絡のつく電話番号
【乳がん検診の場合】
希望検診医療機関

	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	11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／保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	女性のための講演会 ビューティフルエイジ～更年期の体と心	11月18日(木)午後 1 時30分～ 3 時 ／田無総合福祉センター		市内在住・在勤の女性	更年期の体と心についての講話「更年期を上手に過ごす秘訣について」 勝又木綿子先生（杏林大学病院）	はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール 申込後、当日直接会場へ 申込期限：11月12日(金)（必着） ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	健康づくり体操リーダー養成講座（しゃきしゃき体操パート2）	11月 2 日(火)～ 2 月 8 日(火)の10回コース ／保谷保健福祉総合センター		おおむね65歳未満で、運動する事に支障のない方／25人	しゃきしゃき体操パート2の実技および指導の練習	はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール 申込期限：10月22日(金)（必着） ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	栄養相談	11月10日(木)、24日(木)午前 9 時～正午 ／田無総合福祉センター		市内在住者／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
11月15日(月)午後 1 時～ 4 時 ／保谷保健福祉総合センター		11月12日(金)までに電話予約				
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第12コース	12月 3 日(金)・18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者 対象出産予定日のめやす：3月11日～4月20日 妊婦のみの参加も可 ／28組（申込み多数の場合は抽選）	【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(会場での着替え可) いつも使用している歯ブラシ	往復はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：10月31日(日)～11月10日(木)（消印有効）
		第13コース	1月11日(火)・22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者 対象出産予定日のめやす：4月 6 日～5月25日 妊婦のみの参加も可 ／28組（申込み多数の場合は抽選）	【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）	往復はがき（記入例 [㊦] 参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：12月 1 日(木)～10日(金)（消印有効）
子ども	3～4か月児健診	10月21日(木)・28日(木)、11月 4 日(木)・18日(木)・25日(木) 3～4か月児健診受付：午後 0 時10分～午後 1 時10分 BCG受付：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、直接接種会場（保谷保健福祉総合センター3階）へ ／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 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生後3か月ごろに個別に通知します。 転入などの方はご連絡ください。
	BCG			生後3～6か月になる前日までで、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	11月 1 日(月)・15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か月までの方で希望する方はお問い合わせください)	集団(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	対象者に個別に通知します。 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	11月 2 日(火)・30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か月までの方で希望する方はお問い合わせください)	集団(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	11月10日(木)・17日(木)・24日(木) 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歳未満までの方で希望する方はお問い合わせください)	集団(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	11月29日(月)午前 9 時30分～11時 ／田無総合福祉センター		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 【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	11月29日(月) 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}	当日、直接育児相談受付へ 育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
からだと心の健康相談専用電話 ☎438 - 4087						
	からだと心の健康相談	11月 5 日(金)午後 1 時30分～3時30分 ／保谷保健福祉総合センター		市内在住者／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	前日までに電話予約

ガイド

お知らせ

■地域活動栄養士会

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・管理栄養士の資格を有する60歳ぐらいまでの方、地域の健康づくりに関心のある方
随時、電話で受付
健康課 （☎438 - 4037）

■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）

募集

■乳がん検診・子宮がん検診

乳がん検診対象者
平成23年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性
子宮がん検診対象者
平成23年3月31日時点で20歳以上の偶数年齢の女性
はがき（記入例D参照）で、11月12日(金)（消印有効）までに郵送。
乳がん検診は、次の中から希望医

療機関を記入。
西東京中央総合病院（芝久保町）
佐々総合病院（田無町）
藤原医院（ひばりが丘北）
複十字病院（清瀬市松山）
各医療機関の実施体制は市報10月1日号または市をご覧ください。
各検診機関の定員に達した場合は抽選により、ほかの医療機関をご案内することがあります。
健康課 （☎438 - 4037）