



# 健康イキイキ!

立冬

11月8日ごろ。  
この日から、暦の上では冬にまわります。



## カレンダー

### はがき記入例

〒202 - 8555  
市役所健康課  
「女性のための講演会」  
「離乳食講習会」担当  
  
返信用には、住所、氏名を記入

はがき	往復はがき
『女性のための講演会』申込	『離乳食講習会』申込
住所	希望日
氏名	住所
生年月日(年齢)	保護者氏名
日中連絡がつく電話番号	子どもの氏名(ふりがな)
	子どもの生年月日
	日中連絡がつく電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など	
<b>健康課保健係 ㉿438 - 4037</b>					
一般	<b>糖尿病講座</b>	12月3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
	<b>栄養相談</b>	11月10日(水)、24日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター 11月15日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター	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12日(金)までに電話予約
	<b>しゃきしゃき体操講座</b>	11月16日(火)午前9時30分~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住者・立位がとれる方 / 20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操実技	前日までに電話予約
	<b>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</b>	11月18日(木)午後1時30分~3時 / 田無総合福祉センター	市内在住者・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 申込期間:11月12日(金)(必着) seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
子ども	<b>離乳食講習会</b>	12月7日(火)午後1時15分~3時 / 田無総合福祉センター	市内在住の6~8か月のお子さんの保護者(第1子のみ) / 25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	往復はがき(記入例参照) 申込期間:11月5日(金)~19日(金)(消印有効)
<b>からだと心の健康相談専用電話 ㉿438 - 4087</b>					
一般	<b>からだと心の健康相談</b>	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

#### 特定健診 忘れていませんか?

~年に1回の健康チェックでメタボを予防しよう~

特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査で、40~74歳の方を対象に、加入している医療保険者が実施しています。西東京市国民健康保険加入の方には、6月に受診券を送付しています。誕生月で受診期間を勧奨していますが、4~11月生まれの方で、まだ受診されていない方は早めの受診をお願いします。

指定された月を過ぎても1月まで受診は可能です。受診券を紛失された場合は再発行します。

健康課 保 (㉿438 - 4021)

#### 健康づくり・リハビリ教室

時週2回【月・水曜日】(6か月間)

保谷保健福祉総合センター

対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  
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

内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

申随時

参加にあたっては主治医の意見書が必要となります。詳細はお問い合わせください。

健康課 保 (㉿438 - 4037)

#### 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・再交付・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)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 保 (㉿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)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 保 (㉿438 - 4037)

#### 妊婦健康診査受診票を使用していますか?

母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査の時に使用していただく一部助成されます。

ただし、助産院・都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使用できません。

この場合は出産後1年以内に手続きが必要です。詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

~ご注意ください~

都内などの医療機関で使わなかった場合は、還付の対象になりませんので、受診の際に必ず医療機関に提出してください。

一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。

健康課 保 (㉿438 - 4021)

#### 乳がん検診・子宮がん検診

申込締切は11月12日(金)消印有効です。詳細は市報10月1日号をご覧ください。

健康課 保 (㉿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
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ㉿464-1511	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。
7日	田無病院 緑町3-6-1 ㉿461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ㉿464-1550	
14日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ㉿461-1535	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ㉿438-6117	

歯科【受付時間】午前10時~午後4時

3日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ㉿422-6488	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ㉿467-5122
7日	とよき歯科 住吉町3-11-4 ㉿424-8605	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ㉿462-4618
14日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ㉿467-3955	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ㉿421-4029

## 電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	11月2日耳鼻科・9日整形外科・16日内科・30日外科 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)	11月5日・12日・19日・26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~正午、午後1時~4時 保健師が相談に応じます。	㉿438-4087

## 西東京市民まつり「健康づくりコーナー」

今年も市民まつりの会場「西東京 いこいの森公園」で体験コーナーと健康に関する相談コーナーを開設します。健康について楽しく学んでみませんか?

健康課 保 (㉿438 - 4037)

11月13日(土)午前10時~午後4時

内 鍼灸の紹介・健康相談

リハビリ相談会・体操教室

11月14日(日)午前9時~午後3時30分

内 禁煙相談・おくすり相談コーナー

動物ふれあい広場など

そのほか、肺年齢測定、乳がんの自己検診体験、西東京しゃきしゃき体操の紹介、マル秘体験コーナー(当日のお楽しみ)は両日実施します。

