



健康イキイキ!

平成23年度に市が行う健康保健事業の案内(検診申込書付)
『西東京市健康事業ガイド』を今号と同時配布しています。
1年間身近なところに置いて、ご活用ください。



はがき記入例

〒202 - 8555
市役所健康課
「離乳食講習会」担当行

返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき

『離乳食講習会』

希望日
住所
保護者氏名
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

カレンダー

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 ☎042 - 438 - 4037					
一般	糖尿病講座	4月8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6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	4月4日(月)までに電話予約
		4月18日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター			4月15日(金)までに電話予約
	西東京 しゃきしゃき体操パート2 体験イベント!	4月18日(月)・25日(月) 午後3時~4時30分 / スポーツセンター	市民・立位がとれる方 / 50人	ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2 実技 / 飲み物・体育館履き・タオル	当日、直接会場へ ☎ラジオ体操会・谷戸 (☎042 - 422 - 4061)
西東京 しゃきしゃき体操パート2 講座	4月22日(金)午前9時30分~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市民・立位がとれる方 / 20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2 実技 / 飲み物・タオル	前日までに電話予約	
子ども	離乳食講習会	5月17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: 4月11日(月)~25日(月) (消印有効)
健康課事業調整係 ☎042 - 438 - 4021					
子ども	ポリオ予防接種 受付時間が変わりました	4月19日(火) 受付: 午前9時30分~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター 4月26日(火) 受付: 午前9時30分~11時30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か月ごろに郵送している「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。
からだと心の健康相談専用電話 ☎042 - 438 - 4087					
一般	からだと心の健康相談	4月15日(金)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
教育支援課教育相談係 ☎042 - 425 - 4972					
子ども	言語訓練・相談	4月18日(月)午後1時30分~5時 / 教育支援課(保谷庁舎4階)	5歳~12歳くらい / 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(金)までに電話予約

お知らせ

健康づくり・リハビリ教室

① 時週2回(月・水曜日)6か月間
② 場所 保谷保健福祉総合センター
③ 内容 心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練など
④ 対象 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
⑤ 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
⑥ ① 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となります。
健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

地域活動栄養士会

① 食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。
② 時月3回程度 午前10時~正午
③ 場所 田無総合福祉センター
④ 内容 男性料理グループの講師、定例会、研修会など
⑤ 対象 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する60歳くらいまでの方
⑥ ① 随時、電話で受け付け
健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

① 助産師、保健師が訪問し、相談に応じます。
② ① 母と子の保健ファイル(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)を郵送または電話で申し込み。
健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

1歳6か月児医科・歯科健康診査

① 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。
② 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。
③ 医科 問診、身体計測、小児科・内科健診、個別相談
④ 歯科 歯科健診、歯みがき相談
⑤ 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(☎042 - 438 - 4037)

各種がん検診申込み受付中

① 詳細は、同時配布の「西東京市健康事業ガイド」をご覧ください。
健康課 保(☎042 - 438 - 4021)

予防接種を受けましょう

健康課(☎042 - 438 - 4021)

予防接種対象ワクチン	対象者・接種回数・接種時期	予診票の送付	
B C G	生後3か月~6か月になる前日までに1回	おおむね生後3か月になった月末(冊子で送付)	
ポリオ	生後3か月~7歳6か月になる前日までに2回		
三種混合第1期	生後3か月~7歳6か月になるまでの間に追加も含め4回		
麻しん風しん混合	第1期	満1歳~2歳の誕生日までに1回	4月1日
	第2期	小学校就学前の1年間に1回(小学1年生になる前年の4月1日~翌年3月31日までの1年間)	
	第3期	平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの方(4月1日~平成24年3月31日までに1回)	
	第4期	平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの方(4月1日~平成24年3月31日までに1回)	
二種混合第2期	満11歳~13歳の誕生日の前々日までに1回	満11歳になった月末	
日本脳炎第1期	生後6か月~7歳6か月の前日までに追加も含め3回(標準的な接種は3歳から)	満3歳になった月末	
日本脳炎第2期	9歳~13歳の誕生日の前々日までに1回	現在個別通知はしていません	

予診票送付対象時期後に転入された方、または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って健康課へ。
日本脳炎第1期については、今年度すでに3歳を越えている方、または第2期の該当の方は予診票の送付はしていません。接種を希望される方は、母子健康手帳を持って健康課にお越しいただくか、市内医療機関にある予診票をお使いください(詳細は市内医療機関へ予約の際、お問い合わせください)。