



健康イキイキ!

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。

▲「往復はがき」

「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

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 ☎042-438-4037					
一般	糖尿病講座	6月10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8日(木)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13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
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	5月27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	
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第5コース 6月24日(金)、7月9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) ◆対象出産予定日のめやす 第5コース:10月8日~11月11日 第6コース:10月22日~12月20日 / 各28組(申し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 【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	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 第5コース 申込期間:5月21日(土)~31日(火)まで(消印有効) 第6コース 申込期間:6月29日(木)~7月9日(土)まで(消印有効)
		第6コース 8月2日(火)、8月27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			
子ども	3~4か月児健診 BCG接種と同日	6月2日(木)・23日(木) 午後0時10分~午後1時10分受付 / 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 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	6月2日(木)・23日(木) 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、【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13日(月)・27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	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	6月14日(火)・28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15日(水)・22日(水) 受付:午後0時10分~午後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21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、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ
	子育て講座	6月21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 育児相談をご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。

お知らせ

リハビリ相談

時週2回(月・水曜日)午後3時~4時
場保谷保健福祉総合センター
内リハビリ方法や福祉用具・住宅改修など理学療法士による相談
対リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者
申前日までに電話予約
健康課 保 (☎042-438-4037)

健康づくり・リハビリ教室

時週2回(月・水曜日)6か月間
場保谷保健福祉総合センター
内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
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
申随時(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)

献血のご協力をお願いします!

~西東京市献血推進協議会~

時5月26日(木)午前10時~11時30分、午後1時~4時
場保谷庁舎正面玄関前
対16歳~64歳(60歳~64歳までの間に献血のご協力実績がある方は69歳まで献血ができます)
健康課 保 (☎042-438-4021)



5月31日は世界禁煙デー

「NO smoke for smile!」

毎年5月31日~6月6日は世界禁煙週間です。喫煙は喫煙者だけでなく、ご家族への健康や次世代にも健康被害をもたらします。
◆ご相談ください
禁煙が一人では難しいと思われる方はご連絡ください!保健師があなたの「卒煙」を応援します。
◆出前講座をご利用ください
受動喫煙について知識を得たいグループや企業(7人以上のグループ)に、保健師が出前講座に伺います。
申電話で下記へ。
健康課 保 (☎042-438-4037)

市民公開講座

子宮頸がん予防講演会

~子宮頸がん予防ワクチンをご存知ですか~

時6月11日(土)午後2時~4時

場保谷こもれびホール

内20歳~30歳代の方に増えている子宮頸がん。

今、話題の子宮頸がん予防ワクチンのことなど、子宮頸がん

で命を失わないためにできることについて。

対・定市民・250人

講熊谷万紀子先生

(丸の内クリニック医師・日本産婦人科学会認定医)

申はがき(右記記入例参照)・Eメール

または電話で、6月8日(木)(消印有効)

までに申し込み。

お申し込みされた方は、当日直接会場

へお越しください。

口保育あり

保育希望の方は、Eメールまたは往復

はがきで5月31日(火)までに申し込み。

健康課 保 (☎042-438-4037・

✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)

【記入例】

「子宮頸がん予防講演会」
住所
氏名(ふりがな)
日中連絡のつく電話番号
参加人数

【保育希望の場合】
往復はがきで下記も記入
子どもの氏名(ふりがな)
子どもの生年月日