



# 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<br>/ 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<br>/ 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<br>/ 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<br>/ 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<br>2日間コース                        | 第5コース<br>6月24日(金)、7月9日(土)<br>午前9時30分~午後0時30分<br>/ 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)<br>◆対象出産予定日のめやす<br>第5コース:10月8日~11月11日<br>第6コース:10月22日~12月20日<br>/ 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<br>【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<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>第5コース<br>申込期間:5月21日(土)~31日(火)まで(消印有効)<br>第6コース<br>申込期間:6月29日(火)~7月9日(土)まで(消印有効) |
|                      |  | 第6コース<br>8月2日(火)、8月27日(土)<br>午前9時30分~午後0時30分<br>/ 保谷保健福祉総合センター               |  |  |   |
| 子ども                  | 3~4か月児健診<br>BCG接種と同日                     | 6月2日(木)・23日(木)<br>午後0時10分~午後1時10分受付<br>/ 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<br>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。<br>転入などの方はご連絡ください。   |
|                      | BCG                                      | 6月2日(木)・23日(木)<br>午後1時30分~2時30分<br>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、<br>【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)<br>受付:午前9時~10時<br>/ 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。<br>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)<br>受付:午前9時~10時<br>/ 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)<br>受付:午後0時10分~午後1時10分<br>/ 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<br>/ 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<br>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)<br>1回目:午前10時10分~10時40分<br>2回目:午前10時50分~11時20分<br>/ 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<br>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