



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「 」
担当へ郵送。
返信用には、住所・氏名を記入。

A 「はがき」

「女性のための講演会」
住所
氏名
生年月日
日中連絡のつく電話番号
更年期のことで聞きたいこと

B 「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
日中連絡のつく電話番号

C 「往復はがき」

「お口の健康支援室」申込
保護者氏名
子どもの氏名(ふりがな)
生年月日
住所
日中連絡のつく電話番号
申込理由

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	8月5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 / 講師: 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	8月3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	8月2日(火)までに電話予約
		8月8日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター			8月5日(金)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心と体～	9月22日(木)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・在勤者で更年期症状の気になる方 / 30人(申込多数の場合は抽選)	更年期の知識および対処法について(講話と簡単な実技) / 講師: 岡朝美先生(薬剤師・アロマセラピスト)、管理栄養士	はがき(記入例A参照)またはEメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 9月15日(木)(消印有効) こちらからの返信はありません。 当日直接会場にお越しください。
	西東京しゃきしゃき体操パート2講座	8月26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 / 持参: 飲み物・タオル	前日までに電話予約
男の体操教室	8月19日(金)午後1時30分～2時30分 / 田無総合福祉センター	市内在住在勤の男性・立位がとれる方 / 20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操の実技 / 持参: 飲み物・タオル	当日直接会場へ	
子ども	離乳食講習会	9月7日(水)午後1時15分～3時 / 田無総合福祉センター	市内在住生後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B参照) 申込期間: 8月6日(土)～20日(土)(消印有効)
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	8月15日(月)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
健康課事業調整係 ☎042 - 438 - 4021					
子ども	ポリオ予防接種	8月1日(月) 受付: 午前9時30分～11時30分 / 保谷保健福祉総合センター 8月2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	持参: 母子健康手帳、予診票 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。

お知らせ

検診申し込み受付中!

受付中の検診
(対象年齢は、平成24年3月31日時点)
大腸がん検診
便潜血検査2日法
対40歳以上の市民
前立腺がん検診
PSA検査(血液検査)
対50歳～74歳までの偶数年齢の男性
骨粗しょう症検診
骨密度測定、生活指導
対40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性
はがきで申し込み後日、受診券と受診案内を送付します。
詳細は、市報7月1日号、健康事業ガイド、市HPをご覧ください。
健康課 保(☎042 - 438 - 4021)

妊婦健康診査受診票

母子健康手帳交付時に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。
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。この場合は出産後に還付の手続きが必要です。
詳細は、妊婦健康診査受診票のお知らせ、または市HPをご覧ください。
～ご注意ください～
・受診票が使用できる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。受診の際に必ず医療機関の窓口へ提出してください。
・一部助成対象外となる検査項目もあります。医療機関でご確認ください。
健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者さんで口が開けられなくて診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられないなどのお子さんを対象とした「口の健康に関する相談室」です。
内歯科健診、歯科保健指導、ブラッシング指導、栄養、育児相談
対1～3歳の方
往復はがき(記入例C参照)で申し込み。後日、日程をお知らせします。
健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

5歳児歯科健康診査

5歳児歯科健康診査のお知らせを該当者に個別通知しました。転入などの方はご連絡ください。
対平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
時8月1日(月)～10月31日(月)
場実施指定歯科医療機関
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 =

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

時8月5日(金)午前10時～11時30分、午後1時～4時
場田無庁舎1階ロビー
ご協力いただける年齢は、16歳～64歳。ただし、60歳～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
健康課 保(☎042 - 438 - 4021)



「女性特有のがん検診推進事業」の無料クーポン券を送付しています

この機会に検診をぜひ受けてください。検診期間終了間際には大変混雑します。余裕を持った受診をお願いします。
下記の対象年齢の方で、届いていない方または4月20日以降に転入された方はご連絡ください。

子宮頸がん検診無料クーポン券
対平成22年度に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった方
乳がん検診無料クーポン券
対平成22年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方
健康課 保(☎042 - 438 - 4021)

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。
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)

