



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。

㊦ はがき
『秋の爽やかウォーキング』申込
住所
参加者氏名
生年月日(年齢)
日中連絡がつく電話番号

㊧ 往復はがき
『離乳食講習会』申込
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

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 電話042 - 438 - 4037					
一般	糖尿病講座	10月7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	9月12日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター	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	9月9日(金)までに電話予約
		9月14日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター			9月12日(月)までに電話予約
	秋の爽やかウォーキング	10月1日(土)午後0時30分~4時 / 保谷保健福祉総合センター・市内 (雨天時は保谷保健福祉総合センター内)	市内在住・在勤者 / 25人(申込多数の場合は抽選)	ウォーキングの基礎知識を学んだ後、市内をウォーキング 講師 矢野史也先生(健康運動指導士)	はがき(記入例㊦参照)またはEメール seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 9月21日(水)(消印有効)
	男の体操教室	9月16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・しゃきしゃき体操パート2実技 / 飲み物・タオル	当日、直接会場へ
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	9月30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	10月18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㊧参照) 申込期間 9月17日(土)~10月1日(土) (消印有効)
からだと心の健康相談専用電話 電話042 - 438 - 4087					
一般	からだと心の健康相談	9月16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

お知らせ

母子手帳の交付

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・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(住吉会館ルピナス) 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(電話042-438-4037)

1歳6か月児医科・歯科健康診査

㊦ 1歳6か月~2歳の誕生日の前々日までの方(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...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(電話042-438-4037)

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指定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。医療機関にご確認ください。
健康課 保(電話042-438-4037)



休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

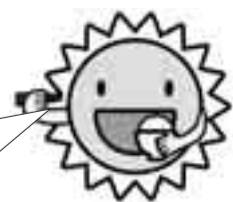
医科(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出かけください)			
診療時間	午前9時~午後10時	午前9時~午後5時	午前10時~正午 午後1時~4時 午後5時~9時
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電話042-424-6640	なかやま内科循環器クリニック 向台町1-19-14 ノーブルハイツ向台1階 電話042-450-7710	休日診療所 中町1-1-5 電話042-424-3331
11日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電話042-464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 電話042-463-4147	上記診療所では、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。
歯科【受付時間】午前10時~午後4時(受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください)			
4日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1並木ビル2階 電話042-421-6480	南田歯科医院 南町1-5-9田無富士マンション1 電話042-467-5122	
11日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 電話042-421-4980	田中歯科医院 保谷町3-10-12サンユーハイツ2階 電話042-463-5651	

電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分~2時30分 9月6日整形外科、13日循環器内科、 20日小児科、27日外科・整形外科・脳神経外科 専門の医師が相談に応じます。	電話042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	9月2日・9日・16日・30日 いずれも金曜日 午後0時30分~1時30分	電話042-466-2033
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。	健康課保健係 電話042-438-4087

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」です

朝ごはんは1日のはじまり。しっかり食べて脳・腸・体に「おはよう!」スイッチ



たっぷり野菜、しっかり朝食

朝から野菜を食べると、1日の野菜の摂取目標量に近づきます。

毎年、9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」として、『朝食を食べる』『野菜を食べる量を増やす』ことを目標に、保育園、学校、健康センター、保健所などで、食育の実施や給食だよりなどを活用した情報提供を行います。
☎多摩小平保健所(電話042-450-3111)