



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「〇〇」担当へ郵送。
※返信用には、住所・氏名を記入。

A はがき

『しゃきしゃき体操リーダー養成講座』申し込み

①氏名
②生年月日（年齢）
③住所
④電話番号

B 往復はがき

『ファミリー学級』申し込み
参加希望コース
①夫婦の氏名(ふりがな)・
生年月日
②住所
③日中連絡のつく電話番号
④出産予定日・病院名
⑤病院などの母親学級受講
(予定)の有無
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目のみ

	事業名	日時／場所	対象／定員	内容 [※]	申し込み方法 [※]
◆健康課保健係 ☎042-438-4037 ※インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。					
一般	しゃきしゃき体操リーダー養成講座（しゃきしゃき体操パート2）	11月10日(木)～平成24年2月2日(木)の全11回 コース／午前10時～11時30分 ／田無総合福祉センター	市内在住・在勤おおむね65歳までで、運動する事に支障のない方／20人（申込多数の場合抽選）	しゃきしゃき体操パート2の運動普及員としての基礎的な知識の習得および実技	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：10月31日(月)
	糖尿病講座	11月11日(金)午前10時～11時30分 ／保谷保健福祉総合センター	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	11月9日(木)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター 11月14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	11月7日(月)までに電話予約 11月11日(金)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第12コース 12月2日(金)・17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（妊婦のみの参加可） ※対象出産予定日のめやす： 第12コース：3月22日～4月21日 第13コース：4月8日～5月30日 ／28組(申込み多数の場合は抽選)	【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 [※]	往復はがき（記入例参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 【申込期間】（消印有効） 第12コース：10月28日(金)～11月8日(火) 第13コース：12月1日(木)～12月10日(土)
		第13コース 1月10日(火)・21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	10月20日(木)・27日(木)、11月17日(木)・24日(木) 受付：午後0時10分～1時10分 ／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	10月20日(木)・27日(木) 11月17日(木)・24日(木) 受付：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、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム [※] 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つくり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	11月14日(月)・28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か月までの方でご希望の方はお問い合わせください）	集団（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	11月8日(火)・29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か月までの方でご希望の方はお問い合わせください）	集団（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	11月9日(木)・16日(木)・30日(木) 受付：午後0時10分～1時10分 ／保谷保健福祉総合センター	個別に通知（4歳未満までの方でご希望の方はお問い合わせください）	集団（食事と生活リズムの話）、身体測定、問診、診察（内科・歯科）、尿・視力検査、希望の方に個別相談	当日、直接会場へ
	育児相談	11月1日(火)午前9時30分～11時 ／田無総合福祉センター	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	
	子育て講座	11月1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 ／田無総合福祉センター	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	
◆教育支援課教育相談係 ☎042-425-4972					
子ども	言語訓練・相談	11月1日(火)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」に心配をもつ方（1人15分程度）指導：長濱ヒサ先生（言語訓練士）	10月28日(金)までに電話予約

■乳がん・子宮がん検診の申し込みは10月20日(木)までです。

検診名	対象者	内 容
子宮がん検診	20歳以上、偶数年齢女性	問診、内診、視診、細胞診
乳がん検診	40歳以上、偶数年齢女性	問診、視触診、マンモグラフィ検査

※年齢は、各検診とも平成24年3月31日時点の年齢です。
・平成23年度の検診に申し込み、受診済みの方は対象になりません。
■詳細は市HPまたは市報9月15日号をご覧ください。
❖無料クーポン券検診の対象の方は申し込み不要です。
下記の対象年齢でクーポン券が届いていない方は健康課までご連絡ください。
【無料クーポン券検診の対象の方】
乳がん検診………22年度に、40、45、50、55、60歳になった方
子宮頸がん検診…22年度に、20、25、30、35、40歳になった方
◆健康課 保（☎042-438-4021）

 電話相談

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 ☎042-438-4087
母と子の 健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時～10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000

 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
16日	西東京中央総合病院 芝久保町 2－4－19 ☎042-464-1511	小野内科循環器科クリニック 西原町 5－1－8 西原クリニックビル 2 階 ☎042-450-5535	休日診療所 中町 1－1－5 ☎042-424-3331 ※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。
23日	田無病院 緑町 3－6－1 ☎042-461-2682	田村医院 田無町 7－3－17 ☎042-461-8441	
30日	佐々総合病院 田無町 4－24-15 ☎042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町 4-18-11 フジビル 1 階 ☎042-466-5105	
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)			
16日	新倉歯科医院 芝久保町 1－8－2 ☎042-467-3361		とよき歯科 住吉町 3－11－4 ☎042-424-8605
23日	こうもと歯科医院 田無町 4－24-14横山ビル 2 階 ☎042-462-8413		こまむら歯科医院 下保谷 2－1－21 ☎042-421-4180
30日	堀歯科医院 田無町 5－8－10ライオンズマンション田無第 2 ☎042-466-4182		たきもと歯科医院 東町 2－13-18 ☎042-438-3055