



# 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。  
返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき  
『男性の基本料理教室』申し込み  
氏名  
住所  
生年月日  
日中連絡のつく電話番号

往復はがき  
『ファミリー学級』申し込み  
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  
病院などの母親学級受講(予定)の有無  
パパ参加予定日

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	男性の基本料理教室 2月9日(木)・16日(木)・23日(木) 午前10時～午後1時 / 田無総合福祉センター	料理未経験者の男性で3日間参加できる方/20人(抽選)	野菜の切り方、だしのとり方、栄養バランスのとり方など、健康でおいしい料理を作るための基本を実習します。	往復はがき、(記入例A参照)またはEメール ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 1月4日(木)(消印有効)
	糖尿病講座 1月13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 1月11日(木)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 1月16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	1月6日(金)までに電話予約 1月13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15コース 2月3日(金)・18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、父親のみの参加可) ❖対象出産予定日のめやす 6月1日～6月23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、育児参加方法など	往復はがき(記入例B参照)またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 1月4日(木)～14日(土)(消印有効)
子ども	3～4か月児健診 BCG接種と同日 1月5日(木)・19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 1月5日(木)・19日(木) 受付: 午後1時30分～2時30分 / 保谷保健福祉総合センター 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に、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 12月19日(月)、1月16日(月)・30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 12月20日(火)、1月17日(火)・31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 12月21日(水)・1月11日(水)・25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 1月23日(月)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	当日、直接会場へ
	子育て講座 1月23日(月)午前10時10分～10時40分 / 田無総合福祉センター 1月23日(月)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	離乳食の話 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

### しゃきしゃき笑顔で健康

#### 食・栄養に関する目標 毎食、野菜を食べよう

市誕生10周年を記念して健康都市を宣言し、5つの目標を柱に取り組んでいます。

野菜を食べることは、栄養バランスを向上させ、生活習慣病予防などにつながります。また地元で生産された野菜や果物などを地域で消費することは、環境負荷軽減につながります。

成人1日当たりの野菜類の平均摂取量は262gで、目標量である350gを下回っています。野菜料理をもう1品食べると目標を達成します。

これからの寒い季節に白菜や春菊などを入れたお鍋で体も心も温まりましょう。

健康課 ☎(☎042 - 438 - 4037)

### 西東京市国民健康保険加入の40歳～74歳の方へ、健診を受け忘れていませんか?

～年に一度は健診を受けましょう!～  
市で行っている特定健康診査が1月末日で終了します。まだ受けていない方は、ぜひ健診を受けましょう。

受診券は、6月に送付しています。お手元に受診券がない方は、再発行しますので電話でご連絡ください。  
健康課 ☎(☎042 - 438 - 4037)

### 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。

紛失などそのほかお問い合わせは下記へ。  
健康課 ☎(☎042 - 438 - 4037)

### 妊婦健康診査受診票

母子手帳交付時に妊婦健康診査受診票を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と一部助成されます。

❖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交付時のお知らせ、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用しなかった場合は、還付の対象になりませんので、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。詳細は医療機関にご確認ください。

健康課 ☎(☎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
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03 - 5272 - 0303
救急相談センター	毎日24時間 救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。	東京消防庁 ☎042 - 521 - 2323 または#7119