

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」宛へ。

※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
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

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 ※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	胸部健診	1月16日(月)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 / 田無総合福祉センター 1月17日(火)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 / 保谷保健福祉総合センター	平成24年3月31日時点で40歳以上の方(今年度に胸部健診を受けた方は除く)	胸部レントゲン間接撮影(必要な方に喀痰検査)	申し込み不要 直接、実施日の受付時間内に会場にお越しください。
	糖尿病講座	2月3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	2月8日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 2月13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	2月6日(月)までに電話予約 2月10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16コース 3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(妊婦のみの参加も可) ❖対象出産予定日の目安: 6月10日～7月20日 / 28組(申し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(記入例参照)またはEメール ☐fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間:1月27日(金)～2月7日(火)(消印有効)
子ども	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日	1月19日(木)、2月2日(木)・16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	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19日(木)、2月2日(木)・16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	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。	
	ポリオ	2月7日(火) 受付:午前9時30分～11時30分 / 保谷保健福祉総合センター 2月9日(木) 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	母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 ※授乳は自宅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・予診票つづり」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。
	1歳児お誕生相談会	2月13日(月)・27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	
	2歳児すくすく相談	2月14日(火)・28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	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。
	3歳児健康診査	2月1日(水)・15日(水)・22日(水) 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歳未満の方で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	
	育児相談	2月17日(金)午前9時30分～11時 / 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 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	2月17日(金)午前10時10分～10時40分 / 保谷保健福祉総合センター 2月17日(金)午前10時50分～11時20分 / 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	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	
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087					
からだと心の健康相談	2月15日(水)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	

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

内科			歯科		
(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)			(受診の際は、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	受付時間	午前10時～午後4時
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎042-453-8500	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。	15日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ春番館104 ☎042-421-5490 南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎042-467-5122
22日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776		22日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029 むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415
29日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117		29日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480 松川歯科医院 田無町3-9-7 第一不二ホームズ208 ☎042-465-5881

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