



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

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	3月9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/調保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	3月7日(水) 午前9時～正午 /田無総合福祉センター 3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	3月5日(月)までに電話予約 3月9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1コース 4月6日(金)・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 第2コース 5月11日(金)・26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) ◇対象出産予定日のめやす 第1コース:7月15日～8月25日 第2コース:8月19日～9月29日 /各28組(申込多数の場合は抽選)	(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) 第1コース:2月25日(土)～3月5日(月)(消印有効) 第2コース:3月20日(祝)～30日(金)(消印有効)
子ども	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日	2月16日(木)、3月1日(木)・15日(木)・29日(木) 健診受付:午後0時10分～1時10分 BCG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か月健診をお済みの方は直接BCG会場(3階)へ	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		生後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	3月12日(月)・26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	3月13日(火)・27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	3月7日(水)・14日(水)・28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歳未満まで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	3月21日(水) 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	3月21日(水) 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など	当日、直接育児相談受付へ ※育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
◆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	3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

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)			歯科 (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	
19日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	19日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
26日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無103 ☎042-469-6655	26日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955

電話相談

母子の健康相談室 (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

