

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	申し込み方法	
◆健康課保健係 ☎042-438-4037					
一般	糖尿病講座	4月6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	4月16日(月) 午後1時~4時 /保谷保健福祉総合センター 4月18日(水) 午前9時~正午 /田無総合福祉センター	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	4月13日(金)までに電話予約 4月16日(月)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	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 第3コース 5月25日(金)・6月9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2コース:8月19日~9月29日 第3コース:9月2日~10月13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 ✉famiboshi@city.nishitokyo.lg.jp(申込期間) 第2コース:3月20日(祝)~30日(金)(消印有効) 第3コース:4月15日(日)~25日(水)(消印有効)
	子ども	3~4か月児健診 ※BCG接種と同日	4月5日(木)・19日(木)・26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
子ども	BCG	4月5日(木)・19日(木)・26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みの方は、接種会場(保谷保健福祉総合センター3階)へ	生後6か月になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	母子健康手帳、予防票 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予防票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	4月9日(月)・23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	
	2歳児すくすく相談	4月10日(火)・24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	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	4月4日(水)・18日(水)・25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	4月16日(月) 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	4月16日(月) 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 /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	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。

西東京市献血推進協議会

献血のご協力をお願いします!

☎3月21日(水) 午前10時~11時30分/午後1時~4時
田無庁舎1階ロビー
※ご協力いただける年齢は、16歳~64歳まで。ただし、60歳~64歳までの間に献血のご協力実績がある方は69歳まで献血できます。
◆健康課 係 ☎042-438-4021

しゃきしゃき笑顔で健康
西東京市健康都市宣言

一人ひとりが輝き互いに支え合うまちの実現のために、市では健康都市を宣言しました。健康づくりを支えるため5つの柱を目標に取り組んでいます。

「健康把握」に関する目標
健康状態をチェックしよう

自分の健康状態を把握することは、健康づくりの第一歩です。そのためには健康診査やがん検診などを、定期的に受けることが大切です。今年も市報4月1日号と一緒に健康診査や保健事業を掲載した「健康事業ガイド」を配布します。ご自身の健康づくりにお役立てください。
◆健康課 係 ☎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
18日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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。
20日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042-421-5253	
25日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	富士クリニック 富士町4-6-9 ☎042-450-6555	
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)			
18日	松田デンタルクリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビル地下1階 ☎042-468-2900	
20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	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182	
25日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	

電話相談

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
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