



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「各担当」宛て
※返信用には、住所・氏名を
記入

A はがき

「美からだプログラム」申し込み
①住所
②参加者氏名
③生年月日(年齢)
④日中連絡がつく電話番号
【保育希望の方】
⑤お子さんの氏名
生年月日(年齢)

B 往復はがき

「離乳食講習会」申し込み
①希望日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥日中連絡がつく電話番号

一般

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月14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)	9月13日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月10日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／各日5人(申込順)	9月7日(金)までに電話予約
	9月19日(水)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター		9月14日(金)までに電話予約
ボディケア講座～膝痛予防～ 【理学療法士による、膝痛予防に関する話と自宅でできる体操】	9月19日(水)午後3時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／15人(申込順)	9月18日(火)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	9月28日(金)午前10時～11時30分 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住の方・立位で体操ができる方／20人	9月27日(木)までに電話予約
美からだプログラム 【管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士・保健師による調理実習・講話・運動実技など】	10月4日(木)・11日(木)・18日(木)・30日(火)の4日間コース午前9時30分～正午 ／田無総合福祉センター	市内在住の18～39歳の方/15人(未就学児の保育有り・申し込み多数の場合は抽選)	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：9月21日(金)
◆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 【保健師による相談】	9月21日(金)午後1時30分～3時30分 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／2人(申込順)	9月19日(水)までに電話予約

子ども

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	10月16日(火)午後1時15分～3時 ／田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者(第1子のみ)／25組	往復はがき(記入例㊦参照) 申込期間：9月14日(金)～28日(金)(消印有効)
◆教育支援課 ☎042-425-4972			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	9月18日(火)午後1時30分～5時 ／教育支援課(保谷庁舎4階)／1人15分程度	5歳～12歳くらい／12人(申込順)	9月14日(金)までに電話予約

健康ガイド

■胃がん検診の申し込みを受け付け中

時 10月30日(火)～12月7日(金)の指定日
対 平成25年3月31日時点で30歳以上の方
※既往症によっては受けられない場合があります。

申 9月5日(水)(消印有効)までに、はがきで申し込み。
※対象者・日程など詳しくは、市報8月15日号・市HPをご覧ください。
◆健康課 保 (☎042-438-4021)

■9月は自殺予防月間です

東京都では、自殺のない社会を目指して自殺防止に取り組んでいます。ぜひ、ご相談ください。

【電話による特別相談】
□東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
9月3日(月)～7日(金) 5日間とも24時間
☎0570-087478

□仕事の悩み特別相談～東京都ろうどう110番～【産業労働局との連携事業】
9月5日(水)・6日(木) 午前9時30分～

午後5時
☎0570-00-6110
◆健康課 保 (☎042-438-4037)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)に個別通知します。小児科・内科、歯科のそれぞれ指定医療機関で受診してください。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談
歯科…歯科健診、歯みがき相談

※詳しくは個別通知をご覧ください。
※転入などの方は、ご連絡ください。
◆健康課 保 (☎042-438-4037)

■妊婦健康診査受診票をご利用ください

母子健康手帳交付時に、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すると費用が一部助成されます。

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、この受診票が使えません。この場合は、出

産後1年以内に手続きが必要です。
※詳しくは、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えなかった場合は、還付の対象になりません。受診の際に必ず医療機関の窓口

に提出してください。
◇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 保 (☎042-438-4021)

■5歳児歯科健康診査

5歳児歯科健康診査のお知らせを該当者に個別通知しました。転入などの方はご連絡ください。

対 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

時 10月31日(火)まで

場 実施指定歯科医療機関

◆健康課 保 (☎042-438-4037)



ポリオの予防接種が不活化ワクチンに変わりました

9月1日(土)から、不活化ポリオワクチン(皮下注射)に変わりました。

9月からは市内指定医療機関において、公費での個別接種となります。不活化ポリオ用の予診票などは各医療機関に置いてあります。

※医療機関一覧などは、市HPをご覧ください。健康課へお問い合わせください。

対 生後3カ月～7歳6カ月(4回接種)

□接種
初回接種…通常、生後3カ月～12カ月未満に、20～56日間の間隔を空けて3回接種

追加接種…通常、初回接種(3回目)の接種後から12～18カ月の間に1回接種

※不活化ポリオの追加接種(4回目)は、現在国からの承認が下りていないため、公費の対象となりません。承認が下り次第、市報などでお知らせします。

◆健康課 保 (☎042-438-4021)