



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
※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

A 往復はがき
【ファミリー学級】申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦パパの参加予定日

B はがき
【講演名】申し込み
①住所
②氏名
③電話番号
④年齢
⑤参加人数
※「生活習慣を変える三日坊主克服法」の保育を希望の方は、子どもの氏名・生年月日を記入

一般

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員 | 申込方法 |
|---|---|---|--|
| ◆健康課 電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】 | 10月11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その家族/10人(申込順) | 前日までに電話予約 |
| 西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 | 9月27日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター | 市内在住で立位がとれる方/各日20人(申込順) | 前日までに電話予約 |
| | 10月8日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター | | |
| 栄養相談 【管理栄養士による相談】 | 10月7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) | 10月3日(木)までに電話予約 |
| | 10月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター | | 10月11日(金)までに電話予約 |
| ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法等】 | 第9コース 10月4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)/各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす (第9コース)1月13日～2月14日 (第10コース)2月9日～3月21日 | 往復はがき(記入例A参照)またはEメール fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第9コース : 9月10日(火)～20日(金) 第10コース : 10月15日(火)～25日(金) |
| | 第10コース 11月8日(金)・30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 | | |

子ども

| ◆健康課 電042-438-4037 | | | |
|--|---|---|--|
| 3～4カ月児健診 時 9月19日(木)、10月3日(木)・17日(木) 受付: 午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 | 1歳児お誕生相談会 時 10月21日(月)・28日(月) 受付: 午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 個別に通知(1歳3カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください) | 2歳児すくすく相談会 時 10月8日(火)・22日(火) 受付: 午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください) | 3歳児健康診査 時 10月16日(水)・23日(水)・30日(水) 受付: 午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 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) |
| BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん | 育児相談 (当日) (身体計測と育児に関する相談) 時 10月29日(火)午前9時30分～11時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 乳幼児と保護者 | 子育て講座 (当日) (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時 10月29日(火)午前10時～10時40分・10時50分～11時30分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 7～8カ月のお子さんとその保護者 定 各回先着15組 | 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) 時 10月1日(火)午後1時30分～5時(1人15分程度) 場 教育支援課(保谷庁舎4階) 対 5歳～12歳くらいの子ども 定 12人(申込順) 申 9月17日(火)～27日(金)に電話予約 ◆教育支援課(電042-438-4074) |

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

| 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 |
|------------------------------------|--|--|---|
| 15日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 電042-424-6640 | ひらつか内科クリニック 南町2-1-14新倉ビル1階 電042-420-6661 | 休日診療所 中町1-1-5 電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。 |
| 16日 | 西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電042-464-1511 | 安部医院 保谷町3-24-2 電042-461-0781 | |
| 22日 | 田無病院 緑町3-6-1 電042-461-2682 | 畑中医院 南町3-22-8 電042-461-3209 | |
| 23日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 電042-461-1535 | 牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ペルドゥーレ田無103 電042-469-6655 | |
| 29日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 電042-424-6640 | 芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 電042-469-6776 | |
| 歯科 (受診の際は、お問い合わせの上お出かけください) | | | |
| 受付時間 | 午前10時～午後4時 | | |
| 15日 | いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 電042-463-7785 | 歯科吉岡 谷戸町3-26-2 電042-421-8141 | |
| 16日 | おぼら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 電042-451-6480 | 平野歯科医院 富士町4-17-9千正ビル2階 電042-463-2302 | |
| 22日 | 遠藤歯科医院 田無町2-21-4 電042-461-1100 | ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 電042-468-8849 | |
| 23日 | 井出歯科 泉町1-13-4 電042-465-6488 | 松川歯科医院 田無町3-9-7 第一不二ホームズ208 電042-465-5881 | |
| 29日 | いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 電042-463-7650 | ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 電042-466-5454 | |

読書の秋、食欲の秋、健康の秋 第2弾 講演会にご参加ください!

乳がんについて

～私も乳がん!? 検診を受けましょう～
時 10月5日(土)午後2時
場 佐々総合病院
対・定 市内在住の方・50人
申 当日、直接会場へ
 保育あり 希望の方は電話で下記へ
 共催 佐々総合病院

禁煙と喉頭がん検診のすすめ

～たばこのやめ方と喫煙と喉頭がんの関係～
時 10月27日(日)午後1時30分
場 西東京市民会館3階
対・定 市内在住の方・50人(申込順)
申 10月23日(火)までに申し込み。
 共催 西東京市医師会
西東京市耳鼻咽喉科医会

生活習慣を変える三日坊主克服法

～スモールチェンジ健康づくりのすすめ～
スモールチェンジ健康づくりとは、早稲田大学応用健康科学研究室が提唱している活動で、食事では野菜から食べ始める、お茶碗を小さめに代える、通勤では駅の階段を1カ所だけあがる、園芸などの趣味活動を積極的に行うなど、日常生活の中の敷居の低い健康行動から始め、組み合わせることで、
時 10月31日(木)午後1時30分
場 西東京市民会館3階
対・定 市内在住の方・80人(申込順)
申 10月25日(金)までに申し込み。
 保育あり
【申し込み方法】 電話・Eメール・はがき(記入例B参照)で申し込み
◆健康課(電042-438-4037)・sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生が薬物乱用防止を訴えるポスター・標語を制作しました。“人生を無駄にしないで”との願いを込めた作品です。ぜひ、ご覧ください。
時 9月24日(火)～27日(金)午前9時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)
場 田無庁舎2階展示コーナー
◆健康課(電042-438-4021)