



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555市役所健康課
各担当行き

※返信用には、住所・氏名を記入

はがき

【講座名】申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日(年齢)
④日中連絡がつく電話番号
※保育希望の方は、お子さんの氏名・生年月日

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 [※]
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
女性の健康応援講座「美しく生きる骨」基礎編 【管理栄養士などによる骨粗しょう症予防のための基礎知識】 ～保育付き～	11月19日(火)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター2階	市内在住の女性/各日30人	はがき(記入例参照)または電話・Eメール ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限 基礎編:11月15日(金) 運動編:12月6日(金) ※同時申し込みも可
女性の健康応援講座「美しく生きる骨」運動編 【健康運動指導士による運動】～保育付き～	12月11日(水)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター2階		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月11日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 11月13日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	11月8日(金)までに電話予約 11月11日(月)までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	11月20日(火)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)	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】	11月12日(水)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 11月22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市民在住で、立位がとれる方/ 20人	前日までに電話予約
◆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 【保健師による面接相談】	11月25日(月)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)	11月21日(木)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 [※]
◆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】	12月11日(水)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)またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間:11月8日(金)～22日(金)(消印有効)

西東京市民まつり「健康づくりコーナー」

今年も市民まつりの会場「西東京いこの森公園イベントエリア」で体験コーナーと健康に関する相談コーナーを開設します。

□共催 東京都鍼灸師会三多摩東支部・東京都理学療法士会・西東京市薬剤師会・西東京市獣医師会

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

◆11月9日(土)午前10時～午後4時

☑鍼灸の紹介・東洋医学相談・リハビリ相談会・リハビリ体操教室

◆11月10日(日)午前9時～午後3時30分

☑おくすり相談・自己血糖測定・小動物ふれあい広場・動物なんでも相談
※そのほか、肺年齢測定・乳がんの自己検診体験・食育コーナーは両日実施します。

健康ガイド

■地域活動栄養士会会員募集

食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。

☑時 月3回程度 午前10時～正午

☑場 田無総合福祉センター

☑内 男性料理グループの講師、定例会、研修会[※]

☑対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する60歳ぐらいまでの方

☑申 随時、電話で下記へ

◆健康課 ☎(☎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

☑内 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 ☎(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

☑交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

☑交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)、各出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

■現在受付中のがん検診

◆大腸がん検診(便潜血検査2日法)

☑検診期間 12月20日(金)[※]

☑対 40歳以上の方

◆前立腺がん検診(PSA検査(血液検査))

☑検診期間 12月20日(金)[※]

☑対 50～74歳までの偶数年齢の男性

◆喉頭がん検診(喉頭内視鏡検査)

☑検診期間 11月30日(土)[※]

☑対 40歳以上の方で特に喫煙される方、症状のある方[※]

☑申 はがき・窓口・電子申請

※対象年齢は平成26年3月31日時点の年齢です。詳細は、健康事業ガイド、市HPをご覧ください。

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

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上お出かけください)

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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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。
4日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢二丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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	
3日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234
4日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション ☎042-467-5122	田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618
10日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605

電話相談

医療相談(西東京市医師会)

11月5日 消化器内科、12日 小児科・アレルギー科、19日 整形外科、26日 耳鼻咽喉科
いずれも火曜日 午後1時30分～2時30分
☎042-438-1100
※専門の医師が相談に応じます。

歯科相談(西東京市歯科医師会)

11月1日・8日・15日・22日・29日
いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分
☎042-466-2033