



# 健康ひろば

## 記入例

【はがき宛先】  
〒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

## 往復はがき・Eメール

「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

## はがき

「胃がん検診」申し込み  
①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所  
④生年月日 ⑤電話番号  
⑥検診日について  
ア いつでもよい  
イ 会場のみ指定(田無・保谷)  
ウ 希望日あり(3日まで記入)  
⑦糖尿病による治療の有無 有・無  
※希望日のある方は、下の日程一覧より3日までご記入ください。ただしご希望に沿えないこともあります。

## 一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月5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)	前日までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】※初めての方におすすめです。	8月29日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 9月9日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	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 ※市民10人以上で出張講座も実施します(月～金曜日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士によるひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操】	9月3日(水)午後1時～2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
<b>リハビリ相談</b> 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	9月3日(水)午後2時30分～4時30分 9月18日(水)午前11時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者/各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	9月8日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月17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)	9月4日(木)までに電話予約 9月12日(金)までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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・育児参加方法など】	<b>第8コース</b> 9月26日(金)、10月18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 <b>第9コース</b> 10月3日(金)・25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) ◇対象出産予定日の目安 <b>第8コース</b> ：12月26日～翌2月7日 <b>第9コース</b> ：1月11日～2月21日	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) <b>第8コース</b> ：9月2日(火)～12日(金) <b>第9コース</b> ：9月9日(火)～19日(金)

## 子ども

◆健康課係(☎042-438-4037)

当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<p><b>3～4カ月児健診</b></p> <p>時 8月21日(木)・28日(木)、9月4日(木)・18日(木)</p> <p>受付：午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 8月18日(月)、9月1日(月)・8日(月)</p> <p>受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 8月19日(火)、9月2日(火)・16日(火)</p> <p>受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 8月20日(水)・27日(水)、9月3日(水)・17日(水)</p> <p>受付：午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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</p>	<p><b>育児相談</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 8月25日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 9月22日(月)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 8月25日(月)午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 9月22日(月)午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## 胃がん検診 2期募集

1年に1回、胃がん検診を受けましょう

### 日程

場所	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	10月29日(水)・31日(金)、11月1日(土)・6日(木)・7日(金)・14日(金)	10月28日(火)・31日(金)、11月1日(土)・4日(火)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・17日(月)
田無総合福祉センター	11月18日(火)・19日(水)・21日(金)・22日(土)・28日(金)、12月1日(月)・2日(火)	11月19日(水)・20日(木)・21日(金)・22日(土)・25日(火)・26日(水)・28日(金)、12月1日(月)・2日(火)

内 問診、バリウムを使用したエックス線検査  
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。  
※授乳中の方は、母乳に混ざらない種類の下剤をお渡ししますので、問診の際に必ずお伝えください。  
対 平成27年3月31日時点で30歳以上

上の方(1期で受診した方は対象外)  
申 ①はがき(記入例参照) ②窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課) ③電子申請(市HPから)  
□ 申込期限 8月15日(金)～9月5日(金)(消印有効)  
◆健康課係(☎042-438-4021)

検診を受けられない方	申し込み前に主治医に相談が必要な方
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で立ってられない、寝返りがうてないなど、指示に従って動くことができない方</li> <li>腎臓病(透析含む)などで水分制限を受けている方</li> <li>腸閉塞を1年以内に起こした方や腸閉塞を繰り返す方</li> <li>妊娠中の方、妊娠の可能性のある方</li> <li>以前にバリウムを飲んで具合が悪くなった方</li> <li>過去1年以内に心臓の発作や脳梗塞などの脳血管疾患を発症した方</li> <li>胃または十二指腸の切除術を受けた方、治療中の方</li> <li>1年以内にお腹や胸の手術をした方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸閉塞を起こしたことがある方</li> <li>腹部に放射線治療をしたことがある方</li> <li>1年以内にお腹や胸以外の手術をした方</li> <li>お腹の手術をした方で手術後お腹の痛みなどがあつた方、便秘がちの方</li> <li>回転することで病気を誘発する恐れがある方(メニエール病<sup>※</sup>)</li> <li>胃ポリープがある方</li> <li>高血圧・糖尿病などで定期的な服薬または注射をしている方(服薬の時間がずれたり朝食を抜くことで体調を崩す方がいます)</li> </ul>

## 高齢者肺炎球菌予防接種

定期接種化に伴い、今年度の予防接種の実施期間は10月1日(水)からを予定しています。詳細は、市報10月1日号でお知らせします。

◆健康課係(☎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うえお出掛けください)

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
17日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	8月の輪番制の診療所はお休みです	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。
24日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640		
31日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511		

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時		
17日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビルB1階 ☎042-468-2900	
24日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	
31日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	