



# 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

<b>A 往復はがき・Eメール</b>	<b>B 往復はがき・Eメール</b>	<b>C はがき</b>
<b>「野菜たっぷり食育講座」申し込み</b> ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号	<b>「離乳食講習会」申し込み</b> 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第〇子 ⑦電話番号	<b>「〇〇検診」申し込み</b> ①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>野菜たっぷり食育講座</b> 【韓国料理を作ろう】	9月4日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがき、またはEメール(記入例B参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 8月15日(土)
<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1日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防また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>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	9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)	9月3日(木)までに電話予約
	9月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		9月11日(金)までに電話予約
<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でできる体操】	8月20日(休)午前10時～11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>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】 ※初めての方にお勧めです。	8月21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)。
	9月8日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	8月12日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	8月7日(金)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
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	9月25日(金)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	往復はがき、またはEメール(記入例B参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 8月24日(月)～9月4日(金)
<b>◆教育支援課保(☎042-438-4074)</b>			
<b>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</b> 【言語訓練士による相談】	8月25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/5～12歳ぐらい/10人(申込順)	8月3日(月)午前9時～21日(金)に電話予約

## 健康ガイド

### 献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

**時・場** 8月6日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時・田無庁舎1階ロビー  
**対** 16～64歳 ※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで

### 検診申込受付中

#### ◆大腸がん検診

内 便潜血検査(2日法)

対 40歳以上の方

#### ◆前立腺がん検診

内 血液検査(PSA検査)

対 50～74歳の偶数年齢の男性

#### □共通事項

申 ①はがき(記入例C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市HPから ④上記QRコードから

※後日、受診券を送付

※対象年齢は平成28年3月31日時点

※詳細は、市報7月15日号・西東京市健康事業ガイド・市HPをご覧ください。

### 若年健康診査(18～39歳)締切間近!

**時・場** 9月25日(金)、26日(土)、28日(月)・保谷保健福祉総合センター  
9月30日(水)、10月1日(木)、3日(土)・田無総合福祉センター ※各日午前中のみ

対 昭和51年4月1日～平成10年3月31日生まれの方で、ほかに健康診査を受ける機会のない方(健康保険の種類は不問)



QRコード

申 8月14日(金)(消印有効)までに、①はがきに、件名「若年健康診査(18～39歳)」・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・健診希望日を明記し、〒202-8555市役所健康課へ 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市HPから ④左記QRコードから  
※受診券は9月初旬に送付  
※各日の定員(300人)を超えた場合は、希望日以外の日程で案内する場合があります  
◆健康課保(☎042-438-4021)

### 1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各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、歯磨き相談

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日。1歳6カ月前ごろに個別通知します。※詳細は、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。

### 5歳児歯科健康診査

7月末に対象者へ個別通知しました。歯科の指定医療機関で受診してください。

時 8月3日(月)～10月31日(土)

内 歯科健診・相談、歯科保健指導、必要に応じてフッ化物塗布

対 平成22年4月2日～翌年4月1日生まれの子ども

※詳細は、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)

## 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
2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	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 ※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
9日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		

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		
2日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	13日	渡辺歯科医院 南町5-4-4向南ビル1階 ☎042-469-1182
9日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	14日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450

※13日・14日は休診の歯科医療機関が多いため、診療を行います。

## 電話相談

### 医療相談(西東京市医師会)

8月の相談はお休みです

### 歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分  
8月7日・14日・21日・28日

☎042-466-2033

### からだと心の健康相談(健康課)

平日 午前9時～正午・午後1時～4時

☎042-438-4087