



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

往復はがき・Eメール
「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第〇子
⑦電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
◆健康課保(☎042-438-4037)			
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	7月29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	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】 ※初めての方にお勧めです。	7月12日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター 7月22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20人	前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月20日(火)午前9時~10時30分 田無総合福祉センター 7月25日(月)午後1時~3時15分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	7月15日(金)までに電話予約 7月21日(休)までに電話予約
サンテ ミニ栄養講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	7月20日(火)午前11時15分~午後0時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	7月15日(金)までに電話予約 ※6月16日から受付中
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】	7月21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	前日までに電話予約
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	7月20日(火)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	7月15日(金)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
◆健康課保(☎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】	8月23日(火)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カ月のお子さんの保護者(第1子優先)25組	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):7月19日(火)~29日(金)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
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】	7月26日(火)午後1時30分~5時(1人15分程度) 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい/10人	7月1日(金)午前9時~22日(金)に電話予約

今年も受けよう! 各種健診のご案内

自覚症状がなくても、年に1回の健診で健康状態の確認をしましょう
※年齢は平成29年3月31日時点です。◆健康課保(☎042-438-4021)

18~39歳の方

子ども連れもOK!

若年健康診査(要申込) ※土曜日受診可

日程	会場
9月1日(休)・2日(金)・3日(土)	保谷保健福祉総合センター
9月7日(火)・8日(水)・9日(金)	田無総合福祉センター

対 市内在住の昭和52年4月1日~平成11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)

定 各日300人

申 7月25日(月)(消印有効)までに、次のいずれかの方法

①電子申請(市HPまたは下記のQRコードから)

②はがきで、件名「若年健康診査(18~39歳)」・住所・氏名・生年月日・性別・



QRコード

電話番号・健診希望日を〒202-8555市役所健康課へ

③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)

□受診方法 申込者に受診券を送付します(8月中旬)。受診券に指定された日時・会場で受診してください。

※各日の定員を超えた場合は、希望日以外の日程でご案内する場合があります。
※20・25・30・35歳の女性でご希望の方は、骨密度を測定します。

40歳以上の方

□健診期間 7月1日(金)~12月20日(火) (申込不要)

受診券は次のとおり送付します。

誕生月	送付時期
4~9月	6月下旬
10~3月	7月下旬

西東京市国民健康保険に加入の方(40~74歳)

□受診方法 対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で個別受診、または保谷保健福祉総合センター・田無総合福祉センターで集団健診の選択ができます。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。

後期高齢者医療保険に加入の方

□受診方法 対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診してください。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。
※4月2日以降に転入した方は申込が必要です。

4月2日以降に保険の種類が変わった方(要申込)

対 40歳以上の①または②の方で、ほかに健診を受ける機会のない方

①4月2日以降に保険の種類が変わった方・転入した方

②生活保護または中国残留孤児などの支援給付世帯の方

申 12月13日(火)(消印有効)までに、次のいずれかの方法で

①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)

②はがきで、件名「一般健康診査(その他)」・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・申請理由(保険変更・転入[※])

※保険変更の場合は資格取得日も記入)を〒202-8555市役所健康課へ

40~74歳で西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ

特定健康診査は、加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合[※])が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。
※受診券の契約取りまとめ機関名に「集合B」の記載があれば、市内の健診実施医療機関で受診が可能です。
□受診期間 7月1日(金)~12月20日(火)
☎西東京市医師会(☎042-421-4328)

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
3日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	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
10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	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	

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	
3日	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785	10日 大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。

毎週火曜日 午後1時30分~2時30分
7月5日 眼科 12日 循環器内科
19日 泌尿器科 26日 呼吸器内科

☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)

毎週金曜日 午後0時30分~1時30分

☎042-466-2033