



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

A 往復はがき・Eメール

【野菜たっぷり食育講座】
申込
①住所
②氏名
③生年月日
④電話番号

B 往復はがき・Eメール

【離乳食講習会】申込
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)	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
野菜たっぷり食育講座 【野菜を食べて免疫力アップ! 残暑をのりきる食事を作ろう!】	9月14日(水)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(記入例参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 8月22日(月)
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。	8月9日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター 8月26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】	8月22日(月)午後2時30分~4時 保谷保健福祉総合センター 8月24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3人程度	8月18日(休)までに電話予約 8月19日(金)までに電話予約
サンテ ミニ栄養講座 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	8月22日(月)午後1時~2時10分ごろ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人程度	8月18日(休)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】	8月18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】	8月12日(金)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	8月9日(火)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆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】	9月13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カ月の乳児と保護者(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): 8月15日(月)~26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】	8月22日(月)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	8月1日(月)午前9時~18日(休)に電話予約

健康ガイド

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1日(月)~10月31日(月)
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23年4月2日~翌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。



た、お口の健康に関する相談室です。
☑ 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談
☑ 電話・往復はがきで、住所・保護者氏名・子どもの氏名と生年月日・電話番号・申込理由を〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ。相談日を明記し返送します。ご都合がつかない場合はご連絡ください。

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。
☑ 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

◆健康課保(☎042-438-4037)

妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健診時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受

診票が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。詳細は、受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

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) 毎週金曜日 午後0時30分~1時30分	☎042-466-2033

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 8月3日(水)午前10時~11時30分

午後1時~4時
場 田無庁舎1階
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
◆健康課保(☎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
7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月の診療所の輪番制は 休止です。	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
11日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		
14日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		

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		
7日	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721		
11日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	
13日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822		
14日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136		