



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 はがき・Eメール	B 往復はがき・Eメール	C 往復はがき
「講座名」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ⑤希望日 ※保育を希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日	「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	「お口の健康支援室」申込 ①住所 ②保護者と子どもの氏名・生年月日 ③電話番号 ④申込理由

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)			
女性のボディケア講座 ~腹筋・骨盤まわり編~	12月2日(金)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	20~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/15人	前日までに電話
初心者のための運動講座「しなやかストレッチ」 【健康運動指導士による毎日できる体操講座】	①12月12日(月) ②1月5日(木) 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/各20人程度	電話・はがき・Eメール(記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): ①12月8日(木) ②26日(月)
カラダが変わる運動講座 「スタイルアップ筋力トレーニング」 【健康運動指導士による楽しくできる体操講座】(保育付き)	12月14日(水)、2月22日(水)午前10時~正午 田無総合福祉センター ※3日間コースの後半2日間です(1日だけの参加も可)	市内在住の20~64歳の方 20人程度	電話・はがき・Eメール(記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 前日
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】	12月12日(月)午後2時~3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	12月9日(金)までに電話
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。	12月13日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター 12月16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 ※7人以上で出張講座も実施(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】	12月7日(水)午前9時~正午 田無総合福祉センター 12月19日(月)午後1時~2時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	12月2日(金)までに電話 12月15日(木)までに電話
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】	12月15日(木)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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	12月8日(木)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	12月5日(月)までに電話

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】	1月31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・Eメール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 12月26日(月)~1月13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】	12月8日(木)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	12月1日(木)午前9時~6日(火)に電話予約

健康ガイド

■特定(一般)健康診査 受診期間終了間近
健康状態を確認する良い機会です。未受診の方はぜひ受診してください。
□健康期間 12月20日(火)まで
※受診券を紛失した方は再発行しますので、下記へご連絡ください。
※大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診も12月20日(火)まで
申 12月13日(火)まで
◆健康課保(☎042-438-4021)

■妊婦健康診査受診票のご利用を
母子健康手帳と同時交付している妊婦健康診査受診票(14回分)を妊婦健康診査時に使用すると、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、この受診券が使えないため、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)

■1~3歳児お口の健康支援室
歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、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
申 電話・往復はがきで随時(記入例C)
※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。
◆健康課保(☎042-438-4037)

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、皆様のご協力をお願いします。
時 12月21日(水)午前10時~11時30分・午後1時~4時

場 保谷庁舎 正面玄関前
対 16~64歳
※60~64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
◆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
4日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	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	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	
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		
4日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	11日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180

12月1日は世界エイズデー

◆東京都エイズ予防月間普及啓発イベント
時 12月14日(水)午後7時~9時
場 コンファレンススクエア エムプラス(千代田区丸の内2-5-2)
内 講演「エイズ とともに働く時に知っておきたいこと」、最新のエイズ医療
申 東京都福祉保健局HPをご覧ください。
◆HIV検査
都のエイズ感染検査は無料・匿名で受けられます。詳細は、東京都福祉保健局HPまたは下記検査実施機関へ
□検査実施機関
多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24・☎042-450-3111)
※そのほか、都内各保健所でも検査可
◆エイズについて知りたいときは
東京都HIV/エイズ電話相談(☎03-3292-9090)
平日: 午前9時~午後9時
(土)(日)(祝): 午後2時~5時
◆健康課保(☎042-438-4021)

☎ 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
12月6日 小児科 13日 眼科
20日 耳鼻咽喉科
☎042-438-1100

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
※12月23日・30日を除く
☎042-466-2033