



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

【ファミリー学級】申込
①希望のコース番号
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
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(例)両日・2日目*

B 往復はがき

【お口の健康支援室】申込
①住所
②参加者氏名(ふりがな)
③生年月日(年齢)
④電話番号

一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編	3月3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)/20人	前日までに電話予約
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】	3月15日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	2月16日(水)から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。	2月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 3月14日(水)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】	3月6日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター 3月15日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	3月2日(水)までに電話予約 3月10日(金)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月1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	前日までに電話予約
リハビリ窓口相談 【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】	3月1日(水)午後2時15分～3時15分・ 16日(水)午前11時15分～午後0時15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関係者/各2人程度	前日までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～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】	第1コース：4月7日(金)・22日(土) 午前9時30分～午後0時45分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定月：7月・8月	はがき・Eメール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：3月10日(金)～24日(金)

子ども

◆健康課保(☎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。

3～4カ月児健康診査

時 2月16日(水)・23日(水)、
3月2日(水)・16日(水)・23日(水)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種

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。
場 保谷保健福祉総合センター
対 生後1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

1歳児お誕生相談会

時 2月27日(月)、3月6日(月)・27日(月)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
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)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**

時・場 2月20日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
3月28日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 2月21日(火)、3月7日(火)・21日(火)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
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)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**

時・場 2月20日(月)・保谷保健福祉総合センター
3月28日(水)・田無総合福祉センター
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 2月15日(水)・22日(水)、
3月8日(水)・15日(水)・22日(水)
※指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
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)



健康ガイド

子宮頸がん検診は2月28日(火)まで、乳がん検診は3月31日(金)まで

受診券をお持ちの方は、お急ぎください。

※佐々総合病院の乳がん検診は定員に達したため予約を終了しました。

◆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、歯科の指定医療機関で受診してください。

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)

内 ●医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

●歯科…歯科健診、歯磨き相談
※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。

■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。

内 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B)
※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)

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
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	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
26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	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	

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		
19日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	26日	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245

電話相談

子供の健康相談室(小児救急相談)

平日 午後6時～11時
土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

東京都
☎03-5285-8898
または#8000

東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

毎日24時間

東京都
☎03-5272-0303

救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったら)

毎日24時間

東京消防庁
#7119または
☎042-521-2323

女性の健康講座「更年期を健やかに過ごす秘訣」 3月1日～8日は女性の健康週間

女性は卵巣機能の老化により、平均して50歳前後で閉経を迎えますが、その前後約5年間を更年期と呼びます。この時期は、体の変化だけでなく、子離れなど社会的な変化を迎える頃でもあります。この変化にうまく対処し、健やかに乗り切るための講座を開催します。今、更年期の方やこれから迎える更年期に不安を感じている方にお勧めです。 ※未就学児の保育あり

◆健康課保(☎042-438-4037)・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

時 3月4日(土)午後1時30分～4時30分(予定)

場 田無総合福祉センター

内 医師・保健師・管理栄養士による講話、骨密度測定

申 前日までに、電話・Eメールで件名「女性の健康講座」・住所・氏名・生年月日・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日も明記)を下記へ(申込順)