



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

## 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パパの参加予定日 (例)両日・2日目<sup>※</sup>

## 一般

◆健康課 保 電 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
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。	5月9日(火)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)。
	5月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	5月19日(金)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3人程度	5月16日(火)までに電話予約
	5月24日(水)午前9時～9時45分 田無総合福祉センター		5月19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】	5月10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】	5月10日(水)午後2時15分～3時15分・ 18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 <sup>※</sup> 】	第2コース：5月12日(金)・27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 8月・9月
			はがき・Eメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp
			申込期間(消印有効) 4月28日(金) <sup>※</sup>

## 子ども

◆健康課 保 電 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	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
時 4月20日(木)・27日(木)、 5月11日(木)・25日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	時 4月24日(月)、5月15日(月)・29日(月) 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)	時 4月25日(火)、5月9日(火)・23日(火) 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)	時 4月26日(水)、 5月10日(水)・24日(水) 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)
<b>BCG予防接種</b> 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、まだBCG接種を受けていないお子さん	<b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b> 時・場 4月28日(金)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 5月31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	<b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b> 時・場 4月28日(金)・保谷保健福祉総合センター 5月31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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)	

## 健康ガイド

### 「西東京市健康事業ガイド(平成29年度版)」を配布

4月1日号と同時配布しました。特定健診・がん検診などの年間予定や、健康に関する教室などのご案内を掲載しています。皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。

### ■ 締切間近 乳がん・子宮頸がん検診申込

乳がん検診は各医療機関の受入人数に限りがありますので、ご希望の医療機関がある場合は、ぜひ今回お申し込みください。子宮頸がん検診もこの時期の申込がお勧めです。

□ 申込期限 4月21日(金)(消印有効)

申 はがき・窓口・電子申請(市HP<sup>から</sup>) ※いずれも詳細は、健康事業ガイド(29年度版)・市HPをご覧ください。

### ■ 成人歯科健診の申込受付開始

対 18歳以上の方  
※30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方(平成30年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)

◆健康課 保 電 042-438-4021

### ■ 地域活動栄養士会

食のボランティアとして地域の健康づくりと一緒に推進しませんか。  
時 月3回程度 午前10時～正午  
場 田無総合福祉センター  
内 男性料理グループの講師・定例会・研修会<sup>など</sup>  
対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方  
申 随時、電話で受付  
◆健康課 保 電 042-438-4037

## 第1回健康セミナー

### 「体力測定をして自分の体力を知ろう」

ご自身の体力を再確認し、今後の健康・体力づくり、そして生活習慣を見直しませんか。

時 5月1日(月)午後1時～2時30分  
場 きらっと  
内 体力測定と測定結果を基に体力づくりのアドバイス  
対 50歳以上の普段運動をしない方・

体力に自信のない方  
定 30人(申込順)  
申 4月17日(月)から、直接または電話でスポーツセンター・総合体育館・きらっとの窓口へ  
問 きらっと 電 042-451-0555  
◆スポーツ振興課 保 電 042-438-4081

## 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
16日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	休日診療所 中町1-1-5 電 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 <sup>まで</sup>
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 電 042-439-4976	
29日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup> 電 042-465-0700	大野医院 柳沢1-4-26 電 042-461-8702	
30日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	田村医院 田無町7-3-17 電 042-461-8441	

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	
16日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 電 042-423-8249	
23日	神田歯科医院 緑町3-5-30 電 042-466-3234	
29日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 電 042-466-5454	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ香番館104 電 042-421-5490
30日	佐野歯科医院 富士町4-19-11川本ビル2階 電 042-468-7648	しげる歯科 向台町5-1-1 電 042-467-1107