



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
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
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・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○子
⑦電話番号

Cはがき

「喉頭がん検診」申込
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤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 電 042-438-4037			
サンテ ミニ栄養講座 【体重が気になりますか?～誰でもできるヘルシーバランス食～】	6月16日(金)午後1時～2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／10人程度	前日までに電話
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。	6月13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 ※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)
	6月23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】	6月16日(金)午後3時15分～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	6月13日(火)までに電話
	6月21日(火)午前9時～正午 田無総合福祉センター		6月16日(金)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編	6月15日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	6月9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	6月6日(火)までに電話
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 [※] 】	第4コース：7月7日(金)・22日(土) 午前9時30分～午後0時15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：10月・11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)：6月9日(金)～23日(金)

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 電 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】	7月19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)：6月19日(月)～30日(金)
◆教育支援課 保 電 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】	6月28日(火)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)	6月1日(木)午前9時～21日(火)に電話

+ 休日診療 ※健康保険証、診察代をお持ちください。	科目	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)			歯科 (受診の際は、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	午前10時～午後4時
		4日 佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	石川クリニック 保谷町2-6-1 電 042-464-1550	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 [※]	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 電 042-462-4118
	11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 電 042-465-0700	なかやま内科循環器クリニック 向台町1-19-14 ノーブルハイツ向台1階 電 042-450-7710		歯科吉岡 谷戸町3-26-2 電 042-421-8141

健康ガイド

■喉頭がん検診 6月1日より受付開始
□検診期間 8月1日(火)～11月30日(木)
対 40歳以上で特にたばこを吸う方
¥ 自己負担600円
申 6月22日(木)(消印有効)までに、●はがき(記入例C) ●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) ●市HPから
※7月下旬以降、随時受診券を発送
※締切後の随時申込は、7月以降の市報に掲載予定
◆健康課 保 電 042-438-4021

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査
小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。
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
対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月前ごろに個別通知)
※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。
◆健康課 保 電 042-438-4021

■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、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。
申 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 電 042-438-4037

■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、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。
◆健康課 保 電 042-438-4037

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。
火曜日 午後1時30分～2時30分
6月6日 整形外科 13日 精神科・心療内科 電 042-438-1100
20日 耳鼻咽喉科 27日 呼吸器内科

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 電 042-466-2033

6月1日～7日 HIV検査普及週間

HIV検査[※]・相談は、無料・匿名・予約不要 [※]エイズの原因となるヒト免疫不全ウイルスの感染の有無を調べる検査

□HIVとは 人の体を細菌やウイルスといった病原体から守るのに重要な細胞(Tリンパやマクロファージ[※])に感染するウイルスのことです。感染力は弱いため日常の社会生活では感染せず、多くは性行為により感染します。HIVに感染し、免疫力が低下することで、さまざまな病気を発症するとエイズと診断されます。

□早期発見が重要 服薬によりウイルスの増殖を抑えエイズの発症を防ぐことで、健康なときとほぼ変わらない生活を送ることができます。この機会に検査を受けてみませんか。

□HIV／エイズの電話相談
東京都エイズ電話相談 電 03-3292-9090
平日：午前9時～午後9時
(土)・(日)・(祝)：午後2時～5時

□検査施設
●多摩小平保健所 電 042-450-3111
小平市花小金井1-31-24
毎週(火)午後1時30分～3時(直接来所)
●多摩地域検査・相談室 電 090-2523-2906・立川市羽衣町2-63
毎週(土)正午～午後3時(直接来所)
毎週(土)午前10時(要予約。予約専用 電 080-2022-3667 ※平日午前10時～午後4時)
◆健康課 保 電 042-438-4037