健康ひろば

市の花 ひまわり

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	Ｂはがき・Ｅメール	Ｃ往復はがき・Eメール	Ｄはがき
「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	「ファミリー学級」申込 ①第６コース 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日目のみ	「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	「一般健康診査（その他）」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 ⑥申請理由（保険変更・転入など） ※保険変更の場合は資格取得日を記入

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「韓国料理をつくろう」実習・試食	９月28日㈭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（申込多数は抽選）	往復はがき・Eメール（記入例Ａ） ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限（必着）：８月16日㈬
サンテ　ミニ栄養講座「おやつがやめられない人のための健康間食学」	８月25日㈮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22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。	８月８日㈫午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター ８月25日㈮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・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	８月23日㈬午前９時～正午 田無総合福祉センター ８月25日㈮午後２時30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	８月18日㈮までに電話 ８月22日㈫までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編	８月17日㈭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】	８月９日㈬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４日㈮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・育児参加方法など】	**第６コース**：９月１日㈮・30日㈯ 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：12月・１月	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）：８月４日㈮～18日㈮

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20日㈬午後１時15分～３時 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Ｃ） ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限（消印有効）：９月１日㈮
◆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４日㈮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）	８月１日㈫～３日㈭ 午前９時～午後５時に電話

健康ガイド

40歳以上の方へ

■特定・一般健康診査が始まっています

※年齢は平成30年３月31日時点

□**健診期間**　７月３日㈪～12月20日㈬

【西東京市国民健康保険（40～74歳）または後期高齢者医療保険に加入の方】

□**受診方法**　対象者に受診券を送付しました。詳細は、同封の健診の案内をご覧ください。

【次の方は要申込】

● ４月２日以降に転入した、または保険の種類が変わった　● 生活保護または中国残留孤児などの支援給付世帯

申 12月13日㈬（消印有効）までに、次のいずれかの方法で

● 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）

● はがき（記入例Ｄ）

◆健康課 保 ☎042－438－4021

40～74歳で西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ

特定健康診査は、加入している医療保険者（健保組合・保険組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など）が実施しています。受診方法は、保険証に記載の保険者へお問い合わせください。

※受診券の契約取りまとめ機関名に［集合Ｂ］の記載があれば、市内の健診実施医療機関で受診可

□**受診期間**　７月３日㈪～12月20日㈬

問 西東京市医師会
☎042－421－4328

■喉頭がん検診　継続受付中

□**検診期間**　８月１日㈫～11月30日㈭

対 40歳以上で特に喫煙する方

¥ 600円

□**申込期限**　11月17日㈮（申込順）

※順次受診券を送付

※詳細は、健康事業ガイドまたは市HPで

◆健康課 保 ☎042－438－4021

■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㈫～10月31日㈫

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24年４月２日～翌４月１日生まれ

※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 ☎042－438－4037

骨髄移植ドナー支援事業がスタート

骨髄移植・末梢血管細胞移植を提供した方（ドナー）や、ドナーの方を雇用している事業主に対して、奨励金を支給する制度を開始しました。

平成29年４月以降に完了した骨髄などの提供が支給の対象となります。

詳細は市HPをご覧ください。

◆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
6日	**佐々総合病院** 田無町４－24－15 ☎042－461－1535	８月の輪番制（診療所）はお休みです。	**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	**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		
13日	**保谷厚生病院** 栄町１－17－18 ☎042－424－6640		

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		
6日	**三浦歯科医院** ひばりが丘北４－５－17 ☎042－422－1870	12日	**篠岡歯科医院** 柳沢１－１－５ ☎042－461－5323
11日	**遠藤歯科医院** 田無町２－21－４ ☎042－461－1100	13日	**パンダ歯科クリニック** 田無町４－４－15　宮田ビル２階 ☎042－465－6480
	保谷歯科医院 住吉町６－４－２ ☎042－423－4182	14日	**仲川歯科医院** ひばりが丘北２－８－15 ☎042－422－5450

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　☎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　※11日㈷を除く　☎042－466－2033

凡例　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　講講師　¥料金　持持ち物　申申込　問問い合わせ　FAXファクス　✉メール　HPホームページ　田田無庁舎　保保谷庁舎