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

Ⓐ往復はがき・Eメール	Ⓑはがき・Eメール	Ⓒ往復はがき・Eメール	Ⓓはがき
「骨力アップ講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日（年齢） ④電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの氏名（ふりがな） ●子どもの生年月日	「ファミリー学級」申込 ①第７コース ②住所 ③夫婦の氏名（ふりがな）・生年月日・年齢 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保護者の氏名 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	「骨粗しょう症検診」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）	申込方法など
◆健康課 保 ☎042－438－4037			
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】	９月27日㈬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	９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。	９月12日㈫午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター ９月22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】	９月22日㈮午後１時～４時 保谷保健福祉総合センター ９月27日㈬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	９月19日㈫までに電話 ９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】	９月21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
骨力アップ講座（保育あり） 【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】	基礎編：９月29日㈮、11月６日㈪ 午前10時～正午 田無総合福祉センター 運動編：①田無総合福祉センター ●11月29日㈬午前10時～正午 ●12月８日㈮午後１時15分～３時15分 ②保谷保健福祉総合センター ●10月６日㈮午前10時～正午 ●10月30日㈪午後１時15分～３時15分	市内在住の18歳以上の女性で、基礎編・運動編各１日ずつ参加可能な方 基礎編：40人、運動編：20人（各日）	電話・往復はがき・Eメール（記入例Ⓐ） ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限（必着）：９月22日㈮
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	９月15日㈮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／２人	９月12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７コース：10月６日㈮・21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：平成30年１月・２月	はがき・Ｅメール（記入例Ⓑ） ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間（消印有効）：９月８日㈮～22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】	10月11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Ⓒ） ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限（消印有効）：９月22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】	９月20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）	９月１日㈮～13日㈬ 平日午前９時～午後５時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は平成30年３月31日時点

■胸部健診（肺がん・結核）

時・場 下表参照　※当日、直接会場へ
午前：９時30分～11時30分
午後：１時30分～３時30分
内 胸部レントゲン
対 40歳以上の方（肺がんなどで治療中の方を除く）
※痰（たん）に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかな医療機関の受診をおすすめします。
今年から必要になります！
持 **保険証など住所を確認できるもの**
※無地のTシャツを着用してください。

実施日		会場	対象地域
９月	25日㈪	保谷保健福祉総合センター	泉町・栄町
	26日㈫		住吉町・下保谷
	28日㈭	富士町福祉会館	富士町
	29日㈮		富士町・東伏見
10月	2日㈪	谷戸公民館	谷戸町
	3日㈫		谷戸町・ひばりが丘
	4日㈬	下保谷福祉会館	下保谷・栄町・北町
	5日㈭	田無総合福祉センター	西原町・ひばりが丘北
	6日㈮		田無町・ひばりが丘
	10日㈫	新町福祉会館	新町・向台町
10月	16日㈪	谷戸公民館	ひばりが丘・ひばりが丘北・緑町・北原町
	18日㈬	田無総合福祉センター	芝久保町・新町
	19日㈭		南町・緑町
	20日㈮		柳沢・向台町
	23日㈪		東伏見・谷戸町・北原町
	26日㈭	保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
	27日㈮		保谷町・東町
	28日㈯		地区の指定なし

※受付時間にご来所ください。
※駐車場はありません。
◆健康課 保 ☎042－438－4021

■骨粗しょう症検診　申込受付中

□**検診期間**　10月31日㈫まで
対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月24日㈫（消印有効）までに、●はがき（記入例Ⓓ）　●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）　●電子申請（市HPから）
□**受診方法**
申込後に送付する受診券をご覧ください。
◆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
3日	**佐々総合病院** 田無町４－24－15 ☎042－461－1535	**整形外科高橋クリニック** 南町５－３－12 ☎042－461－8822	**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
10日	**武蔵野徳洲会病院** 向台町３－５－48 ☎042－465－0700	**廣川クリニック** 東町４－８－28 JUN西東京市101 ☎042－425－6476	

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		
3日	**竹中歯科医院** 南町３－１－２ ☎042－461－0519	10日	**中山歯科医院** 谷戸町３－27－24 ひばりが丘プラザ209 ☎042－423－0163

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
９月５日 小児科
12日 循環器内科・循環器外科
19日 脳神経外科・糖尿病内科・循環器内科
26日 消化器内科
☎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
☎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