



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

<p>△はがき・Eメール</p> <p>【骨力アップ講座】申込</p> <p>①希望日 ②住所 ③氏名 ④生年月日(年齢) ⑤電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日</p>	<p>□はがき</p> <p>【〇〇検診】申込</p> <p>①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥乳がん検診の場合は、希望医療機関名</p>
---	--

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
サンテ ミニ栄養講座 【血圧が高めといわれたときに自分でできること】	11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	11月10日(金)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足を解消しませんか? 足、腰の筋力アップに効果的な体操です】 ※初めての方にお勧めです。	10月27日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 11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 ※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】	10月27日(金)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター 11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	10月24日(火)までに電話 11月10日(金)までに電話
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】	11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
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】	11月1日(水)午後2時15分～3時15分・ 11月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	市内在住で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
骨力アップ講座 【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】 (保育あり)	基礎編: 11月6日(月)午前10時～正午 田無総合福祉センター 運動編: ①保谷保健福祉総合センター ●10月30日(月)午後1時15分～3時15分 ②田無総合福祉センター ●11月29日(水)午前10時～正午 ●12月8日(金)午前10時～正午	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・はがき・Eメール(記入例△) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 各日程の1週間前まで

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。

<h4>3～4カ月児健康診査</h4> <p>時 10月19・26日(木)、 11月16・30日(木)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p> <hr/> <h4>BCG予防接種</h4> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 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</p>	<h4>1歳児お誕生相談会</h4> <p>時 10月16・30日(月)、11月13・20日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> <hr/> <h4>育児相談</h4> <p>(身体計測と育児に関する相談) 当日</p> <p>時・場 ●10月31日(火)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ●11月28日(火)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<h4>2歳児すくすく相談会</h4> <p>時 10月24日(火)、11月7・21日(火)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> <hr/> <h4>子育て講座</h4> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日</p> <p>時・場 ●10月31日(火)・保谷保健福祉総合センター ●11月28日(火)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目: 午前10時～10時40分 2回目: 午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	<h4>3歳児健康診査</h4> <p>時 10月18・25日(水)、 11月8・29日(水)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> <div style="text-align: right;">  </div>
--	---	--	---

健康ガイド

- 子宮頸がん・乳がん検診 2期受付中 10月31日(火)まで**

今年度最後の募集です。対象の方は早めに申し込んでください。

対 ●子宮頸がん: 20歳以上で、前年度市の子宮頸がん検診未受診の女性市民
●乳がん: 40歳以上で、前年度市の乳がん検診未受診の女性市民

申 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)・市HPから

※詳細は10月1日号または市HPをご覧ください。

◆健康課保 042-438-4021
- 高齢者インフルエンザ予防接種 実施中**

接種受付日・時間やワクチンの在庫は医療機関で異なります。また、予約不要でも在庫がない場合があるため、実施医療機関へお問い合わせください。

詳細は、10月1日号と同時配布の「高齢者の方へお知らせです 平成29年度季節性インフルエンザ予防接種」をご覧ください。

◆健康課保 042-438-4021
- 5歳児歯科健康診査終了間近**

個別通知を7月末に送付しました。転入などの方はご連絡ください。
- 受診期間 10月31日(火)まで**

対 平成24年4月2日～翌年4月1日生まれの子ども

◆健康課保 042-438-4037
- 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 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。都合がつかない場合はご連絡ください。

◆健康課保 042-438-4037

胸部健診は10月28日(土)まで

詳細は10月1日号または市HPをご覧ください。

◆健康課保 042-438-4021

大腸がん・前立腺がん検診

12月13日(水)まで申込受付中。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
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	<p>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</p>
22日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	
29日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700 ※小児科は午後5時まで	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハインズ田無式番館104 ☎042-450-6731	
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		
15日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	29日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182
22日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745		