



健康ひろば



市の花「コスモス」

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】Eメール

「筋トレ&ウェーブリングストレッチ」申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号
⑤保育希望者は子どもの名前・年齢

【B】はがき・Eメール

「ファミリー学級」申込
①第9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

【C】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

【D】はがき

「〇〇検診(健診)」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			
筋トレ&ウェーブリングストレッチレッスン 【カラダゆがみ測定+保健師と管理栄養士に健診結果も相談できる講座】 ※保育あり	11月27日(月)午前10時~午後0時30分 保谷保健福祉総合センター ※11時から保健師・栄養士による保健・栄養相談とゆがみ測定(希望者)	市内在住の18~49歳の方 25人程度	11月20日(月)までに電話・Eメール(記入例【A】) ☒kenkou@city.nishitokyo.lg.jp
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	11月22日(水)午後1時30分~3時 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人	前日までに電話
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。	11月14日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター 11月24日(金)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 11月22日(水)までに電話 ※7人以上で出張講座(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】	11月15日(水)午前9時~10時30分 田無総合福祉センター 11月17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	11月10日(金)までに電話 11月14日(火)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編	11月16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】	11月15日(水)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	11月10日(金)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9コース:12月1日(金)・16日(土) 午前9時30分~午後0時30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3・4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):11月3日(祝)~17日(金)
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ・おむつ替え・着替え・お風呂)の実習など】	11月14日(水)午前9時30分~11時45分 保谷保健福祉総合センター	市内在住のおおむね妊娠30~36週の初妊婦(パートナーの方も参加可)/12人	11月9日(水)までに電話

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】	12月22日(金)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):12月1日(金)
◆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】	11月15日(水)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)	11月1日(水)~8日(水)の平日 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

■喉頭がん検診 締切間近!

- 検診期間 11月30日(木)まで
- 内 喉頭内視鏡検査
- 対 40歳以上の、特にたばこを吸う方
- ¥600円
- 申 11月17日(金)(消印有効)までに、●はがき(記入例【D】) ●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
- ◆健康課(保) 042-438-4021

金課) ●市HPから(左記QRコード)
※受診券の発送には10日程度かかりま
すので、早めにお申し込みください。
※詳細は、健康事業ガイド・市HPをご
覧ください。

◆健康課(保) 042-438-4021

■母子健康手帳の交付

- 医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
- 交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)
- 交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・出張所
- ※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。
- ◆健康課(保) 042-438-4037

■成人歯科健康診査 締切間近!

- お口の健康は体の健康に直結します。受診して健康管理にお役立てください。
- 健診期間 11月30日(木)まで
- 内 視診・歯周病検査・歯科相談
- 対 18歳以上の方
- 申 11月24日(金)(消印有効)までに、●はがき(記入例【D】) ●窓口(健康課・保険年

骨量・血管年齢の測定会

- 時・場 午前10時~正午、午後1時~4時
- 12月7日(木)・8日(金)・田無庁舎5階
- 11日(月)・12日(火)・保谷保健福祉総合センター
- 内 骨量・血管年齢・体脂肪・血圧の測定と健康管理などの相談
- 対 11月14日(火)時点で75歳未満の西東京市国民健康保険加入者
- ※40~74歳の方は、平成29年度の特
定健診受診済みまたは予約済みである

- こと(人間ドック可)
- 定 各日90人(申込多数は抽選)
- 申 11月14日(火)(消印有効)までに、往復はがきで健診受診日・住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日時(第3希望まで)〒188-8666市役所保険年金課「測定会」係へ
- ※郵送のみ受付。往復はがき1枚につき1人
- 協力 東京都国民健康保険団体連合会
- ◆保険年金課(田) 042-460-9821

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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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 ☎042-450-7710	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
5日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	
12日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	

【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	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	5日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454
	二木歯科医院 田無町6-7-6 ☎042-461-8290	12日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526

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
- 11月7日 皮膚科・形成外科 14日 循環器内科 ☎042-438-1100
- 21日 小児科 28日 耳鼻咽喉科
- 【歯科相談(西東京市歯科医師会)】 ☎042-466-2033
- 金曜日 午後0時30分~1時30分 ※3日(祝)を除く