健康ひろば

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	
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】	12月13日㈬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 **「悪玉コレステロールを下げる７つのコツ」**	12月15日㈮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	12月12日㈫までに電話	
西東京しゃきしゃき体操パート２講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】　※初めての方にお勧めです。	11月24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	11月22日㈬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）
	12月12日㈫午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		前日までに電話	
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】	12月15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	12月12日㈫までに電話	
	12月20日㈬午前９時～正午 田無総合福祉センター		12月15日㈮までに電話	
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	12月６日㈬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】	12月６日㈬午後２時15分～３時15分・21日㈭午前11時15分～午後０時15分 保谷保健福祉総合センター	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	
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	12月４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	12月１日㈮までに電話	

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。

3～4カ月児健康診査

時 11月16・30日㈭、
12月14・21日㈭
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種

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。
場 保谷保健福祉総合センター
対 １歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

１歳児お誕生相談会

時 11月20日㈪、12月４・18日㈪
場 保谷保健福祉総合センター
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）

育児相談（身体計測と育児に関する相談）当日

時・場 ●11月28日㈫受付：午前９時30分～11時・田無総合福祉センター
●12月13日㈬受付：午前９時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
対 乳幼児と保護者

２歳児すくすく相談会

時 11月21日㈫、12月５・19日㈫
場 保谷保健福祉総合センター
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）

子育て講座（離乳食と歯が生えてくる頃の話）当日

時・場 ●11月28日㈫・田無総合福祉センター
●12月13日㈬・保谷保健福祉総合センター
１回目：午前10時～10時40分
２回目：午前10時50分～11時30分
対 生後７カ月前後の乳児と保護者（各回先着15組）

３歳児健康診査

時 11月29日㈬、
12月６・20日㈬
場 保谷保健福祉総合センター
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）

11月15日㈬から電話申込開始

第３回 胃がん検診

時・場 下表参照
内 問診・エックス線検査（バリウム使用）
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。
対 平成30年３月31日時点で30歳以上の方（前年度に受診した方を除く）
申 11月15日㈬から下記申込専用電話へ
☎0120－128－331（固定電話から）
☎03－3269－4752（携帯電話・スマートフォンから）
※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。
（平日午前９時～午後５時）
※初日から数日と午前中は電話がつながりにくい場合あり

※定員に達した時点で受付終了
※申込完了後、お知らせを順次発送

□受診できない方
- 妊娠中または妊娠の可能性がある
- 胃の手術をした
- 胃・十二指腸の治療中または経過観察中
- 消化管の閉塞またはその疑いがある
- バリウムによる過敏症、排便困難・腹痛などで受診したことがある
- 水分制限がある
- １年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった

◆健康課 保 ☎042－438－4021
※健康課では予約の受付はしていません。

□第３回 胃がん検診 日程　検診時間：午前８時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	12月15日㈮・16日㈯	12月18日㈪・19日㈫・20日㈬・21日㈭
保谷保健福祉総合センター	１月９日㈫・10日㈬・11日㈭	１月５日㈮・15日㈪

世界COPD（慢性閉塞性肺疾患）デー

□一度かかったら治らない！?
たばこに含まれる有害物質を吸うことによって肺が慢性的な炎症を起こすCOPDは、残念ながら一度かかると治りません。

□COPDかも！?
COPDの症状には、慢性的な咳（せき）や痰（たん）のほか、呼吸困難などがあります。

COPDの症状を放置すると命にかかわります。気になる症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

□ストップ！たばこ
禁煙することで発症を食い止められるかもしれません。健康的な生活を送るために禁煙をしませんか。

◆健康課 保 ☎042－438－4037

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
19日	**佐々総合病院** 田無町４－24－15 ☎042－461－1535	**ひがき医院** 芝久保町１－11－10 ☎042－462－5521	**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
23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	**増田医院** 東町５－１－11 ☎042－422－6036	
26日	**保谷厚生病院** 栄町１－17－18 ☎042－424－6640	**大野医院** 柳沢１－４－26 ☎042－461－8702	

歯科

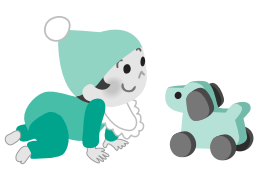
受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

受付時間	午前10時～午後４時	
19日	**遠藤歯科医院** 田無町２－21－４ ☎042－461－1100	
23日	**文理台歯科医院** 東町６－１－24 ☎042－424－4182	**平野歯科医院** 富士町４－17－９　千正ビル２階 ☎042－463－2302
26日	**ねま歯科医院** 泉町１－11－14　上宿ビル１階 ☎042－462－4118	

健康ガイド

■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 ☎042－438－4037



≪授乳室のご案内≫　田無庁舎２階・保谷保健福祉総合センター１階　※乳幼児を連れてご来庁の際は、お気軽にご利用ください。