

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール	B はがき・メール	C はがき	D はがき
「美姿勢エクササイズ」申込 ①7月25日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の場合、 子どもの氏名・生年月日	「ファミリー学級」申込 ①第5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	「若年健康診査」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希望日 (第一希望、第二希望)	「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・転入等) ※保険変更の場合は資格取得日も記入)

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	
一般	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	7月18日(水)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	7月13日(金)までに電話	
	女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	7月19日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64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	
	美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	7月25日(水)午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の方/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):7月20日(金)	
	西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【誰でも参加OK! Let's try しゃきしゃき体操!】	7月27日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/20人 ※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)	前日までに電話	
	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】	7月30日(月)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	7月23日(月)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5コース:8月3日(金)・25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	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日:11・12月	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):7月6日(金)～20日(金)	
子ども	教育支援課 保 042-438-4074	事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
		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】	7月18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)	7月2日(月)～11日(水) 午前9時～午後5時に電話

今年も受けよう! 各種健診のご案内

※年齢は平成31年3月31日時点です。
～自覚症状がなくても、年に1回の健診で健康状態の確認をしましょう～

健康課 保 042-438-4021

【18歳～39歳の方】要申込 若年健康診査 子ども連れもOK!

会場	健診日程
保谷保健福祉総合センター	8月30日(木)・31日(金)
田無総合福祉センター	9月1日(土)・3日(月)・4日(火)・5日(水)

①市印または右記QRコード
②はがき(記入例C)
③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)

□受診方法 申込者に受診券を送付します(8月中旬)。受診券に指定された日時・会場で受診してください。
※各日の定員を超えた場合は、希望日以外の日程でご案内する場合があります。

対 在住の昭和54年4月1日～平成13年3月31日生まれの方で、ほかに健康診査を受ける機会のない方(健康保険の種類は不問)
定 各日300人
申 7月13日(金)(消印有効)までに、次のいずれかの方法

【40歳以上の方】

□健診期間 7月2日(月)～12月20日(木)
受診券は次のとおり送付します。

誕生月	送付時期
4～9月	6月下旬
10～3月	7月下旬

■西東京市国民健康保険に加入の方(40～74歳)(申込不要)
□受診方法 対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で個別受診または、保谷保健福祉総合センター・田無総合福祉センターで集団健診の選択ができます。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。

■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す。市内指定医療機関で受診してください。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。※4月2日以降に転入した方は要申込

■4月2日以降に保険の種類が変わった方(要申込)
対 平成31年3月31日時点で40歳以上の①または②の方で、ほかに健診を受ける機会のない方

①4月2日以降に保険の種類が変わった方・転入した方
②生活保護受給中または中国残留邦人などの支援給付世帯の方
申 12月13日(木)(消印有効)までに、次のいずれかの方法
①はがき(記入例D)
②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)

■40～74歳の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、ご加入している医療保険者(健保組合・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、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。
※受診券の契約とりまとめ機関名に「集合B」と記載があれば、市内の健康実施医療機関で受診することができます。
□受診期間 7月2日(月)～12月20日(木)
問 西東京市医師会 042-421-4328

第68回 社会を明るくする運動

法務省が主唱し、全ての国民が犯罪の防止と罪を犯した人や非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。7月の強化月間に合わせ、本市同実施委員会は「あいさつ運動」を行いますのでご協力ください。

時 7月9日(月)～13日(金)
場 市立小・中学校
生活福祉課 保 042-438-4024

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
1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	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 042-425-6476	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
8日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 042-424-6640	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 042-439-4976	

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

1日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 042-468-2221	8日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 042-468-8849
----	---	----	------------------------------------

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分～2時30分 042-438-1100
7月3日 腎臓内科 10日 整形外科
17日 消化器・呼吸器 24日 眼科 31日 小児科

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