

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール
「マタニティクッキング」申込
①11月30日
②住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤出産予定日
⑥電話番号

B はがき・メール
「離乳食講習会」申込
①11月28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第〇子
⑦電話番号

C はがき
「〇〇検診」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
⑥乳がん検診の場合は、希望医療機関名

▶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 [※]
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7日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/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7日(水)午後2時15分～3時15分 15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	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
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	11月8日(木)午後2時～3時20分 田無総合福祉センター	在住の方/15人程度	11月5日(月)までに電話
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15日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の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
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	11月16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	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施します(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16日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月13日(火)までに電話
マタニティクッキング 【バランスのよい食事をみんなで楽しく作って、おいしく食べましょう】	11月30日(金)午前10時15分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住の妊婦/20人程度	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月30日(火)

▶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 [※]
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】	11月28日(水)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月30日(火)
3～4カ月児健康診査	時 10月18・25日(木)、11月1・22日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知		
1歳児お誕生相談会	時 10月29日(月)、11月12・26日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)		
2歳児すくすく相談会	時 10月23日(火)、11月6・20日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)		
3歳児健康診査	時 10月17・24日(水)、11月7・21日(水) 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)		
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、まだBCG接種を受けていないお子さん			
育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時 10月15日(月)、11月29日(木) 受付:午前9時30分～11時 場 田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者			
子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時 10月15日(月)、11月29日(木) 午前10時～10時40分 場 田無総合福祉センター 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)			



健康ガイド

子宮頸がん・乳がん検診 2期受付中 10月31日(水)まで

今年度最後の募集です。対象の方は早めに申し込みをしてください。

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C)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・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

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(水)まで

対 平成25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。

対 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。ご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26日(金)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(木)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

カラダまるごと測定会

時 11月26日(月)～28日(水) ●午前10時～正午 ●午後1時～4時

場 田無庁舎2階

内 InBodyによる体成分分析・骨量・血管年齢・血圧の測定と健康管理などの相談

対 10月31日(水)時点で75歳未満の西東京市国民健康保険加入者
※40歳から74歳の方は、平成30年度の特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100人(申込多数は抽選)

申 10月31日(水)(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)を〒188-8666市役所保険年金課国保給付係へ
※郵送のみ受付。往復はがき1枚につき1人
※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

□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
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	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
28日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	

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	
21日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551
28日		