

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

Ⅰ はがき・メール

「骨力アップ講座」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
⑤保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名、生年月日

Ⅱ はがき・メール

「ファミリー学級」申込
①第10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

Ⅲ はがき・メール

「離乳食講習会」申込
①1月29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

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 [※]
	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！】	12月11日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	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)
	女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育 ^{あり}	12月20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(1歳未満のお子さん参加可)	前日までに電話
	骨力アップ講座 【骨粗しょう症予防のための運動の講義と実践】 保育 ^{あり}	12月21日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～70歳の女性／20人	12月18日(火)(必着)までに、 電話・はがき・メール(記入例Ⅰ) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

子ども	▶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】	1月29日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の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Ⅲ) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：12月15日(土)
	▶教育支援課 保 042-438-4074			

子ども	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】	12月7日(金)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)	12月3日(月)～5日(水) 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31年3月31日時点

■特定(一般)健康診査

受診期間終了間近

健康状態を確認する良い機会です。
未受診の方はぜひ受診してください。
□健診期間 12月20日(木)^{まで}
※受診券を紛失した方は再発行しますので、下記へご連絡ください。
※大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診も12月20日(木)^{まで}
■12月13日(木)^{まで}
※詳細は市HPまたは健康事業ガイドをご覧ください。
▶健康課 保 042-438-4021

■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。
■●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



■妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健診受診票を14回交付しています。
妊婦健診時に使用すると、費用の一部が助成されます。
助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診券が使えないため、出産後1年

以内に還付の手続きをしてください。
※詳細は、受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。
▶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。
■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。
■歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談
■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

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
2日	佐々総合病院 田無町4-24-15 042-461-1535	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 0422-56-8130	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}
9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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 042-465-3331	

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		
2日	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 042-421-1182		
9日	文理台歯科医院 東町6-1-24 042-424-4182		

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 12月4日 小児外科 11日 呼吸器内科 18日 眼科 042-438-1100
	歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分～1時30分 042-466-2033

凍結路面や積雪時の事故防止

- 毎年12～3月は路面凍結や積雪による転倒事故が多くなります。
□事故防止ポイント
●靴は滑りにくいものを選び、ゆっくり歩きましょう。
●自転車の利用は控えましょう。
- 外出時は、いつもよりも少し早めに自宅を出るなど、余裕を持って行動しましょう。
問 西東京消防署 042-421-0119
▶危機管理室 保 042-438-4010