

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

㊦ はがき・メール

「ファミリー学級 第2コース」申込
①第2コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所
④妊婦さんの電話番号
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

㊧ はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①5月23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

一般	▶健康課 保 電 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法 ^{など}
	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】	5月8日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の18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】	5月8日(水)午後2時15分～3時15分 16日(木)午前11時15分～午後0時15分 田無総合福祉センター	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
	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】	5月22日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方 および家族／10人	5月20日(月)までに電話
	栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	5月24日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方／4人	5月21日(火)までに電話
ファミリー学級 3日制 ～初めて父親・母親になる方のための教室～第2コース	1日目：妊娠中の生活と健康 2日目：赤ちゃんのお世話について 3日目：マタニティクッキング	1日目：5月17日(金) 2日目：5月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 3日目：6月4日(火) 午前10時15分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可、 3日目は妊婦のみ)／30組 対象出産予定月：8・9月	はがき・メール(記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：4月12日(金)～25日(木)

子ども	▶健康課 保 電 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法 ^{など}
	離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食】	5月23日(水)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者 20組	はがき・メール(記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(必着)：4月15日(月)～5月9日(木)
	3～4カ月児健康診査	時 4月18・25日(水) 5月16・30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 4月22日(月)、5月13・27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 4月23日(火)、5月14・28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 ^{当日} (身体計測と育児に関する相談) 時・場 ● 4月17日(水)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ● 5月21日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 ^{当日} (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) 時・場 ● 4月17日(水)・保谷保健福祉総合センター ● 5月21日(火)・田無総合福祉センター 午前10時 ^{から} 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	3歳児健康診査 時 4月24日(水)、5月15・29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)

健康ガイド

▶健康課 保 電 042-438-4021

大型連休中に開設する市内医療機関

4月28日(日)～5月6日(休)に臨時開設する医療機関を市HPでお知らせします。

■「西東京市健康事業ガイド(2019年度版)」を配布

4月1日号と同時に配布しました。
特定健診・がん検診などの年間予定や、健康に関する教室などのご案内を掲載しています。
皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。



■締切間近 乳がん・子宮頸がん検診

□申込期限 4月22日(月)
乳がん検診は各医療機関の受け入れ人数に限りがありますので、ご希望の医療機関がある場合は、ぜひ今回お申し込みください。子宮頸がん検診もこの時期の申込がお勧めです。

申 はがき・窓口・電子申請(市HPから)

※いずれも詳細は、健康事業ガイド(2019年度版)・市HPをご覧ください。

■成人歯科健診の申込受付開始

□申込期間 4月15日(月)～24日(水)(一次締切)
対 18歳以上の方 ※25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(2020年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)

風しんの定期接種を実施

▶健康課 保 電 042-438-4021

2019年度から男性に対する風しん抗体検査および予防接種を実施します。

□風しんの抗体検査・予防接種

対 在住の昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

¥ 無料(抗体検査・予防接種)

※現在制度の準備を進めています。詳細は5月1日号以降の市報をご確認ください。

+ 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	田無病院 緑町3－6－1 ☎042－461－2682	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
28日	佐々総合病院 田無町4－24－15 ☎042－461－1535	大型連休中の輪番制 (診療所)は休止です。	
29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		
30日	保谷厚生病院 栄町1－17－18 ☎042－424－6640		

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	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 電 042-464-8744		
28日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 電 042-423-1470		
29日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 電 042-461-0551		
30日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 電 0422-25-8211		
		沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 電 042-465-8841	
		松尾歯科医院 柳沢3-2-5 電 042-461-8711	
		三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 電 042-461-0899	