

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

「ファミリー学級 第3コース」申込
①第3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日目〆

B はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①6月27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

「若年健診」申込
①氏名(フリガナ)
②住所
③生年月日
④性別
⑤電話番号
⑥希望日(第2希望〆)



▶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
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】	6月5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】	6月5日(水)午後2時15分～3時15分 20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	前日までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1 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!】	6月18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)。
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	6月18日(火)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	6月14日(金)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】	6月18日(火)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	6月14日(金)までに電話
骨力アップ講座(2日間) 保育あり 1日目: 栄養講座・骨密度測定 2日目: 運動講座・実技	1日目: 6月21日(金) 2日目: 6月28日(金) 午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住の18～70歳までの女性で、歩行に支障のない方/30人 ※受講が初めての方優先	6月14日(金)までに電話
ファミリー学級(3日間)第3コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 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: 6月21日(金) 2日目: 6月29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: 7月3日(水)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: 9・10月	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 5月24日(金)～6月7日(金)

▶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
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	6月19日(水)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	市内在住の4～5カ月の乳児と保護者/30組	6月12日(水)までに電話
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、歯科の話】	6月27日(木)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	市内在住の6～9カ月の乳児と保護者/20組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(必着): 5月15日(水)～6月6日(木)

3～4カ月児健康診査

時 5月16・30日(水)、6月6・20日(水)
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 5月27日(月)、6月10・24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 5月28日(火)、6月11・25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)

3歳児健康診査

時 5月15・29日(水)、6月12・26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歳になる前日までに、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・場 ● 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
● 6月5日(水): 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

子育て講座

(歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 ● 5月21日(火)・田無総合福祉センター
● 6月5日(水)・保谷保健福祉総合センター
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)

健康ガイド

■若年健診申込受付開始

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。
対 在住の昭和55年4月1日～平成14年3月31日生まれで、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 ※子連れ可

□健診日程

日程	会場
8月28日(水)・29日(木)	保谷保健福祉総合センター
8月30日(金)・31日(土) 9月2日(月)・3日(火)	田無総合福祉センター

申 7月12日(金)(消印有効)までに次のいずれかの方法

- 市HPから(下記QRコード)
- 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)

□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ことがあります。
▶健康課 保 042-438-4021



■5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受付中です。

問 からだと心の健康相談 保 042-438-4087
禁煙や受動喫煙対策の詳細は、市HPをご覧ください。
▶健康課 保 042-438-4037



献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。
時 5月16日(木)午前10時～11時30分・

午後1時～4時
場 保谷庁舎正面玄関前
対 16～64歳 ※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
▶健康課 保 042-438-4021

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 保 042-461-1535	野田医院 向台町3-6-10 保 042-467-1810	休日診療所 中町1-1-5 保 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
26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 保 042-465-0700	なかやま内科循環器クリニック 向台町1-19-14 ノールハイツ向台1階 保 042-450-7710	

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	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 保 042-462-6162	26日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 保 042-468-8849