

健康ひろば



市の花 ひまわり

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
「美姿勢エクササイズ」
申込
① 8月23日
② 氏名 ③ 生年月日
④ 住所 ⑤ 電話番号
⑥ 保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名、
生年月日

B はがき・メール
「ファミリー学級
第5コース」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 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。

C はがき・メール
「離乳食講習会
ステップ」申込
① 8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

D はがき
「〇〇検診」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

▶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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	8月5日(月)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	8月2日(金)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!】	8月6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)。
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】	8月7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】	8月7日(水)午後2時15分～3時15分 22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
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	8月23日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/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):8月16日(金)
ファミリー学級(3日間)第5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:8月23日(金) 2日目:31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:9月10日(火)午前10時30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: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26日(金)～8月9 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 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、 試食、歯科の話】	8月27日(火)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C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):8月6日(火)

3～4カ月児健康診査

時 7月18・25日(木)、
8月8・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 7月22日(月)、8月5・19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 7月23日(火)、8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 7月24日(水)、
8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 ● 8月30日(金)受付:午前9時30分
～11時・保谷保健福祉総合センター
● 9月11日(水)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 (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) **当日**

時・場 ● 8月30日(金)・保谷保健福祉総合センター
● 9月11日(水)・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)



健康ガイド

※年齢は令和2年3月31日時点
※検診場所は市内指定医療機関

■肝炎ウイルス・大腸がん・前立腺がん検診

□ 検診期間 9月2日(月)～12月20日(金)
□ 申込期間 7月16日(火)～8月2日(金)
(1次締切・消印有効)

※検診期間中は、12月13日(金)(消印有効)まで随時申込受付

※1次締切までの申込者には、8月下旬に受診券を送付。以降は順次送付予定
【以下の方は申込不要】

①市で実施する特定健診・一般健診を受診する方(6月または7月下旬に受診券を送付。健診と同時実施)

②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受診で、①以外の40・45・50・55・60・65・70歳の方(8月下旬に受診券を送付)

◆肝炎ウイルス検診

内 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

対 当検診を未受診の40歳以上の方

◆大腸がん検診

内 便潜血検査(2日法)

対 40歳以上の方

※大腸がんで治療中の方は対象外

◆前立腺がん検診

内 血液検査(PSA検査)

対 50～74歳の偶数年齢の男性

※前立腺がんで治療中の方(経過観察中の方を含む)は対象外

¥500円(生活保護等世帯の方は受給証明書持参で無料)

■骨粗しょう症検診～骨密度測定をして、自分の骨を知ろう!～

□ 検診期間 9月2日(月)～10月31日(木)

□ 申込期間 7月16日(火)～10月23日(水)(消印有効)

内 骨密度測定・生活指導

対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※8月下旬以降、順次受診券を送付

□ 申込方法(全検診共通)

● はがき(記入例D)

● 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(QRコード)

▶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
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	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
21日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	やまぐち内科眼科クリニック (内科診療のみ対応いたします) 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	
28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	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	

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	
15日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480
21日	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008

胃がん検診は6面