

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
「野菜たっぷり食育講座」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

B はがき
「喉頭がん検診」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

C 往復はがき
「お口の健康支援室」申込
①住所
②保護者氏名
③子どもの氏名・生年月日
④電話番号
⑤申込理由

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

▶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
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	8月22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)	8月19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】	8月27日(火)午前9時~正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	8月23日(金)までに電話
野菜たっぷり食育講座 韓国料理をつくろう 【家庭でも作れる簡単おいしい 野菜たっぷり料理です。講話と調理実習】	9月6日(金)午前10時~午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/20人(申込多数は抽選)	はがき・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):8月15日(木)
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】	9月12日(木)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	9月9日(月)までに電話

▶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】	8月29日(木)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	8月22日(木)までに電話
▶教育支援課(保) ☎042-438-4074			
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】	8月7日(木)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)	8月1日(木)~5日(月) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

■喉頭がん検診 申込受付中

□検診期間

8月1日(木)~11月30日(土)

対 40歳以上で特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月15日(金)(消印有効)までに、
●はがき(記入例B) ●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

※順次受診券を送付

▶健康課(保) ☎042-438-4021

■5歳児歯科健康診査

7月末に対象者へ個別通知しました。歯科の指定医療機関で受診してください。

時 8月1日(木)~10月31日(木)

内 歯科健診・相談、歯科保健指導、必要に応じてフッ化物塗布

対 平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれ

※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

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、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) ☎042-438-4021

■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。

内 ●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

■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。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。

※訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

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。

内 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(記入例C)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
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	8月の輪番制(診療所)は 休止です	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
11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		
12日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		

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	
4日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	13日 なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588
11日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	14日 仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450
12日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	

☎ 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。 ☎042-438-1100
8月の相談はお休みです。

歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033
金曜日 午後0時30分~1時30分