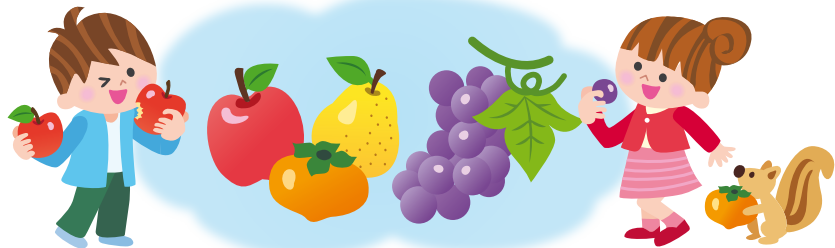


健康ひろば



記入例

はがき

「骨粗しょう症検診」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

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

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	9月19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)	9月13日(金)までに電話
	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月24日(火)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方／2人	9月20日(金)までに電話
	出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	9月27日(金)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)／12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先	9月20日(金)までに電話
子ども	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！】	9月27日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	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)。

子ども	▶教育支援課(保) ☎042-438-4074			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
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】	9月18日(水)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)	9月2日(月)～11日(水) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は令和2年3月31日時点

■胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ

午前：9時30分～11時30分

午後：1時30分～3時30分

内 胸部レントゲン検査

対 今年度末現在40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方、特定集団健診で胸部レントゲン検査を受けた方を除く)

※痰に血が混じるなど自覚症状がある

方は、速やかな医療機関の受診をお勧めします。

持 保険証など、本人・住所確認できるもの

※無地のTシャツを着用してください。

※受付時間にご来所ください。

※駐車場はありません。

▶健康課(保) ☎042-438-4021

実施日	会場	対象地域
9月	25日(水)	田無総合福祉センター
	26日(木)	保谷保健福祉総合センター
	1日(火)	新町福祉会館
	2日(水)	田無総合福祉センター
	7日(月)	富士町福祉会館
	8日(火)	下保谷
	9日(水)	北町・下保谷・栄町
	10日(木)	保谷保健福祉総合センター
	15日(火)	谷戸町・北原町
10月	16日(水)	谷戸公民館
	17日(木)	柳沢・南町
	18日(金)	地区の指定なし
	19日(土)	田無総合福祉センター
	23日(水)	西原町・緑町・新町
	29日(火)	芝久保町・ひばりが丘北
	29日(火)	中町・富士町・北町
	30日(水)	保谷保健福祉総合センター
	30日(水)	保谷町・東町

※混雑緩和のため対象地区を設定していますが、都合がつかない場合は他日程でも受診できます。(事前連絡不要)

骨粗しょう症検診 申込受付中

□検診期間 9月2日(月)～10月31日(木)

対 今年度末現在40・45・50・55・60・65・70歳の女性

申 10月23日(水)(消印有効)までに、

●はがき(記入例)

●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)

●電子申請(市HPから)

□受診方法

申込後に送付する受診券をご覧ください。

▶健康課(保) ☎042-438-4021

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 ☎042-438-1100

9月3日 耳鼻咽喉科 10日 消化器内科・循環器内科

17日 小児科 24日 神経内科・小児科

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

健康寿命を延ばそう 9月は健康増進普及月間

①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

社会や生活環境の急激な変化などにより、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が問題となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。

食事・運動・たばこなどの生活習慣を見直し、健康に良い習慣を取り入れ、ココロとカラダの健康寿命を延ばしましょう！

●運動…生活の中で、今よりプラス10分カラダを動かしましょう

●食事…「塩分を1日マイナス2g」&「毎日プラス1皿の野菜」「毎日のくらしにwithミルク」

●禁煙…たばこの煙ゼロ

▶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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	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。
8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	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで

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		
1日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	8日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301

「健康」応援都市の実現を目指して

ALLIANCE FOR HEALTHY CITIES 健康都市連合

本市は、平成26年に世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合および同日本支部に加盟しました。このことをスタートに、市では「健康になること」「健康でいること」を地域で互いに支え合える(応援する)まち、『「健康」応援都市』の実現を目指してさまざまな取組を行っています。市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できるまち～地域で共にさ

えあうための 人・地域の健康づくり～を、今後も加盟都市との連携により進めていきます。

▶健康課(保) ☎042-438-4021

西東京市は健康都市連合日本支部支部長市になりました

(任期：7月から1年間)