

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
[美容姿勢エクササイズ]申込
①11月29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
[〇〇検診]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

▶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	11月21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)	11月18日(月)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!】	11月22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)。	
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】	11月29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	11月22日(金)までに電話	
美容姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	11月29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):11月22日(金)	
▶健康課 保 042-438-4037				
事業名	日時/場所	対象/定員	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】	12月5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	11月28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】	11月13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)	11月1日(金)~8日(金) 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

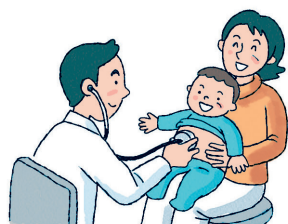
■成人歯科健康診査 締切間近!
お口の健康は体の健康に直結します。受診して健康管理にお役立てください。
□**健診期間** 11月30日(土)まで
□**健診内容** 口腔内診査・歯周病の検査・歯科相談
対18歳以上の方
申11月22日(金)(消印有効)までに、
●はがき(記入例B)
●窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)
●市HPから(下記QRコード)
※受診券の発送には10日程度かかりますので、早めにお申し込みください。
▶健康課 保 042-438-4021



各種健康診査等
電子申請一覧

■喉頭がん検診 締切間近!
□**検診期間** 11月30日(土)まで
□**検診内容** 喉頭内視鏡検査
対40歳以上で特にたばこを吸う方
¥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(上記QRコード)
▶健康課 保 042-438-4021

■乳がん検診
10月1日号5面「乳がん月間」の記事において、西東京中央総合病院の11月以降の実施日に誤りがありました。正しくは、平日の実施となります。
なお、佐々総合病院・藤原医院では土曜日にも実施していますので、併せてご利用ください。
▶健康課 保 042-438-4037



■母子健康手帳の交付
医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健福祉総合センター)
□**交付のみ** 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。
▶健康課 保 042-438-4037

■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。
□**検診内容** ●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

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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	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
4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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	
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		
3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 ☎042-423-1470	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	
4日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	
10日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980		

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
11月5日 消化器外科 ☎042-438-1100
12日 一般内科
19日 皮膚科・形成外科
26日 循環器内科

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