

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

「薬膳料理講習会」申込
①住所
②氏名
③生年月日
④電話番号

B はがき・メール

「ファミリー学級 第9コース」申込
①第9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日目のみ

▶健康課 ☎ 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のできる体操】	12月4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】	12月4日(水)午後2時15分～3時15分 12月19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！】	12月10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」	12月17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	12月12日(水)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】	12月17日(火)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方／4人	12月12日(水)までに電話
薬膳料理講習会 【季節の野菜を使い、家庭で簡単に作れる薬膳の調理実習です】 テーマ：おもてなし薬膳	12月18日(水)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の方／20人(申込多数の場合は抽選)	はがき、メール(記入例㊦) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：11月25日(月)
ファミリー学級(3日間)第9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：12月13日(金) 2日目：21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：1月10日(金) 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：3・4月	はがき・メール(記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：11月15日(金)～29日(金)

▶健康課 ☎ 042-438-4037			
子ども	3～4カ月児健康診査 時 11月21日(水)、12月12・19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 11月25日(月)、12月2・16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 11月19日(火)、12月3・17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)
	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、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 ●11月27日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター ●12月10日(火)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	3歳児健康診査 時 11月20日(水)、12月4・18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)
		子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 ●11月27日(火)・田無総合福祉センター ●12月10日(火)・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)	

予約は11月15日(金)から
電話やWebで

第3回 胃がん検診

内 問診・エックス線検査(バリウム使用) ※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 令和2年3月31日時点で40歳以上で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 11月15日(金)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ(平日午前9時～午後5時)

①胃がん検診申込専用電話
☎ 0120-128-331
(固定電話から)

☎ 03-3269-4752
(携帯電話・スマートフォンから)

②Web予約



右記QRコードから

※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。

□第3回 胃がん検診 日程

検診時間：午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	12月19日(水)・1月10日(金)	12月16日(月)・1月14日(火)
保谷保健福祉総合センター	12月13日(金)・1月16日(水)	12月20日(金)・1月9日(水)

▶健康課 ☎ 042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。

※初日から数日と午前中は、電話がつながりにくい場合あり

※申込完了後、お知らせを順次発送

□受診できない方

●妊娠中または妊娠の可能性のある(授乳中は可) ●腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている

●過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある

●高血圧(180/110以上)

●1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など) ●検診に関する技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない

□主治医の許可があれば受診可能な方

●胃の手術をした ●胃の治療中または経過観察中 ●腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある

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
17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	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	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
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママン ション第二 1階 ☎042-452-7411	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	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		
17日	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721		
23日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	
24日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	