

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 はがき・メール
[ファミリー学級 第6コース]申込
①第6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
あり・なし

B メール
[美姿勢エクササイズ]申込
①9月18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

C はがき・メール
[離乳食講習会 ステップ]申込
①9月15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
[高齢者肺炎球菌予防接種]申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④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
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】	8月25日(火)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠30週以降の妊婦(父親の参加可)/12組 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	8月21日(金)までに電話
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でできる体操】	9月2日(水)午後1時~2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の18歳以上の方/10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】	9月2日(水)午後2時15分~3時15分 17日(木)午前11時15分~午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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
ファミリー学級第6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	1日目:9月11日(金)午前10時~11時30分 2日目:26日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階 マタニティクッキングは中止	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:12・1月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(記入例A) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):8月14日(金)~28日(金)
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	9月18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/15人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例B) sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月11日(金)
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	9月25日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	9月23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】	9月25日(金)午後1時~4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月18日(金)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 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話】 ※試食はありません	9月15日(火)午後1時15分~2時30分 田無総合福祉センター	在住の6~9カ月の乳児と保護者 16組	はがき・メール(記入例C) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(必着):9月1日(火)

BCG予防接種

対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。
場 防災・保谷保健福祉総合センター3階
対 1歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

3歳児健康診査

時 8月19日(水)、9月2日(水)・3日(木)・9日(水)・24日(木)・30日(水)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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)

健康ガイド

▶健康課 保 042-438-4021

■健診に行くと、いいことたくさん♪

- 市の特定健診は無料
自費で受けると1万円ほど掛かります。
 - 早期発見
自覚症状のない生活習慣病を発見!
 - がん検診も受けられる(本市の場合)
健診と同時に一部のがん検診も受診可
 - 結果に応じて健康づくりをサポート
市では健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクに応じて特定保健指導を行います。
- ※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。

健診受診の際は必ず医療機関に事前にお問い合わせください。

■献血のご協力をお願いします!

- 輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。
- 時 8月31日(月)午前10時~11時30分・午後1時~4時
 - 場 田無庁舎2階
 - 対 16~64歳 ※60~64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。



申し込み受付中! 高齢者肺炎球菌予防接種

- 対 ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
- ※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方
- 実施期間 令和3年3月31日(水)まで
- ¥5,000円(自己負担)
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯の方は、証明書を医療機関に持参すれば無料
- 申 令和3年3月24日(水)までに、はがき(記入例D)・窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)
- ▶健康課 保 042-438-4021

〈お詫びして訂正します〉

8月1日号4面「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座受講者募集(全10回)」について、対象者に誤りがありました。正しくは次のとおりです。
●在住のおおむね70歳までの方で、運動することに支障がない方

休日診療

※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

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
16日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		
30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		

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	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899
16日	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
23日	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	
30日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	