

健康ひろば



はがき
「骨粗しょう症検診」申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号

記入例

.....

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

▶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】	①9月14日(月) ②25日(金) 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	①は9月11日(金)までに電話 ②は9月23日(水)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16日(水)午後1時30分~3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	9月11日(金)までに電話
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17日(木)午前10時~11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 8人(1歳未満のお子さん参加可)	9月14日(月)までに電話
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25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/15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)。

▶教育支援課 田 042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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9日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	9月1日(火)~7日(月) 午前9時~午後5時に電話

胸部健診(肺がん・結核)

新型コロナウイルス感染による肺炎を判別するものではありません。

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ
午前: 9時30分~11時
午後: 1時30分~3時30分

内 胸部レントゲン

対 令和3年3月31日時点で40歳以上の方(肺がん・肺結核などで治療中の方を除く)
※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 保険証などの本人・住所確認できるもの、マスク着用必須

服 無地のTシャツ
※受付時間にご来所ください。
※駐車場はありません(防災・保谷保健福祉総合センターを除く)。

実施日	会場	対象地域	
		午前	午後
9月24日(木)	田無総合福祉センター	田無町	ひばりが丘
29日(火)	防災・保谷保健福祉総合センター	泉町	栄町
30日(水)	富士町福祉会館	富士町	東伏見
10月3日(土)	田無総合福祉センター	南町	柳沢
6日(火)	新町福祉会館	新町	向台町
7日(水)	田無総合福祉センター	東伏見・向台町	谷戸町・北原町
13日(火)	下保谷福祉会館	下保谷	
14日(水)		栄町	北町・下保谷
15日(木)	田無総合福祉センター	地区の指定なし	
19日(月)	谷戸公民館	谷戸町	北原町
20日(火)		北原町・ひばりが丘	谷戸町・緑町・ひばりが丘北
22日(木)	防災・保谷保健福祉総合センター	住吉町・下保谷	東町
23日(金)	田無総合福祉センター	西原町・緑町	新町
24日(土)		ひばりが丘北	芝久保町
28日(水)	防災・保谷保健福祉総合センター	中町・北町	富士町
29日(木)		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、都合が悪い場合は、対象地区以外の会場でも受診できます(事前連絡不要)。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、実施体制が変更になる場合があります。
※マスクを着用してご来所ください。マスクの着用が無い場合は受診ができませんのでご注意ください。
※発熱・咳・くしゃみなどの風邪症状がある場合は、健診受診をお控えください。
※待ち合いの人数が多い場合は、時間をずらしての受診をお願いしますので、ご了承ください。

▶健康課 保 042-438-4021

骨粗しょう症検診 申込受付中

検診期間
9月1日(火)~10月30日(金)

対 令和3年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性

申 10月23日(金)(消印有効)までに、はがき(記入例参照)・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)・電子申請(市HPから)
※申し込み後に送付する受診券をご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4021

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~健康寿命の延伸~

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)
※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

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
6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	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
13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	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	

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
6日	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
13日	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234

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
9月1日 耳鼻咽喉科 ☎042-438-1100
8日 腎臓内科
15日 小児科
29日 神経内科

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