

# 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

「ファミリー学級第7コース」申込  
①第7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パパの参加予定あり・なし

### B はがき・メール

「離乳食講習会ステップ」申込  
①10月20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

### C はがき

「〇〇検診」申込  
①氏名(ふりがな)  
②住所  
③生年月日  
④電話番号

※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 <sup>※</sup>
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	10月2日(金)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	9月29日(火)までに電話
<b>ボディケア講座～姿勢改善～</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅のできる体操】	10月7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
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	10月7日(水)午後2時15分～3時15分 15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
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	10月14日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	10月9日(金)までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月21日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	10月16日(金)までに電話
<b>運動ミニ講座～効果倍増！ウォーキングの基本を学ぶ～</b> 【健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法】	10月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で、歩くことに支障のない方/15人	10月20日(火)までに電話
<b>ファミリー学級第7コース～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 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：10月23日(金)午前10時～11時30分 2日目：10月31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	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月：1・2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)： 9月25日(金)～10月9日(金)

▶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 <sup>※</sup>
<b>個別育児相談会</b> 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	9月28日(月)、10月13日(火)・26日(月) 午前9時30分～11時30分の間で 1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	乳幼児と保護者/各25組	3日前までに電話
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	10月14日(水)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者 30組	10月12日(月)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	10月20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B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(必着)：10月6日(火)

### 子ども

#### 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予防接種を受けていないお子さん

---

#### 3歳児健康診査

**時** 9月24日(木)・30日(水)、10月1日(木)・7日(水)・15日(木)・21日(水)・28日(水)・29日(木)  
**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)

### 子宮頸がん・乳がん検診 9月23日(水)申込開始

子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは40～50歳代の方に増えています。子宮頸がんは原因のほとんどがウイルス感染で、乳がんはホルモンの影響を受けるとされており、女性であれば誰でも罹患する可能性があります。対象年齢になったら、がん検診を定期的に受けましょう。

◆子宮頸がん  
**内** 問診・内診・視診・細胞診  
**対** 令和3年3月31日時点で20歳以上で、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性  
**期** 令和3年2月27日(土)まで

◆乳がん  
**内** 問診・視触診・マンモグラフィ検査  
**対** 令和3年3月31日時点で40歳以上で、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性  
**期** 令和3年3月31日(水)まで  
**申** 9月23日(水)～10月26日(月)(消印有効)に、はがき(記入例C)・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)・市HPから(QRコードから)

□受診方法 11月中旬に送付する受診券をご覧ください。  
 ※乳がん検診は予約受付電話の混雑を避けるため、個別の予約受付期間をご案内します。

▶健康課 保 042-438-4021

### 予約は9月15日(火)から電話やWebで 第2回 胃がん検診

**時** 下表参照  
 ※第3回の日程は11月15日号と市HPに掲載予定  
**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3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** 9月15日(火)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  
**保 0120-128-331** (固定電話<sup>から</sup>)  
**保 03-3269-4752** (携帯電話・スマホ<sup>から</sup>)  
 ※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。  
 ※初日から数日と午前中は、電話が繋がりにくい場合があります。

②Web予約  
 右記QRコードから  
  
 ※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<sup>など</sup>) ●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

□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	10月20日(火)・26日(月)、11月17日(火)・28日(土)、12月3日(木)	10月29日(木)、11月7日(土)・9日(月)・19日(木)・25日(水)、12月1日(火)
防災・保谷保健福祉総合センター	12月12日(土)	11月6日(金)

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