

健康ひろば



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)
③夫婦の生年月日・年齢
④住所
⑤妊婦さんの電話番号
⑥出産予定日・病院名
⑦パパの参加予定日
あり・なし

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協力をお願いします。

▶健康課 電話 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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1日(火)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10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)。
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】	12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	在住で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】	①12月2日(水)午後2時15分~3時15分 ②12月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	①は12月1日(火)までに電話 ②は12月16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9日(水)午前9時~正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	12月4日(金)までに電話
ファミリー学級第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	1日目:12月11日(金)午前10時~11時30分 2日目:12月19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:3・4月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(記入例) famiboshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):11月27日(金)
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	12月16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	12月11日(金)までに電話

▶健康課 電話 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 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	12月8日(火)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	12月4日(金)までに電話
個別育児相談会 【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】	①12月15日(火) ②12月21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/25組	①は12月11日(金)までに電話 ②は12月17日(木)までに電話

3~4カ月児健康診査

時 11月19日(木)、12月10日(木)・17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

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歳になる前日までに、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 11月18日(水)、12月2日(水)・16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)

予約は11月16日(月)から 電話やWebで 第3回 胃がん検診

時 下表参照
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 11月16日(月)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)
※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つな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

□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23日(水) 令和3年1月18日(月)	12月17日(水)・22日(火) 令和3年1月12日(火)
防災・保谷保健福祉総合センター	12月18日(金) 令和3年1月9日(土)	令和3年1月16日(土)

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



- 受診できない方
- 妊娠中または妊娠の可能性がある(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。

※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。
※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザの疑いがある方については、臨床診断での対応となります。

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
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	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
22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	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	
23日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
29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	
15日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 ひばりが丘プラザ209 ☎042-423-0163	
22日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211
23日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519
29日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	