

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
「美姿勢エクササイズ」申込
①5月21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

B はがき・メール
「離乳食講習会ステップ」申込
①5月19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



※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 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
ファミリー学級第2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：5月7日(金)午前10時～11時30分 2日目：5月22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：8・9月 ※1日目は妊婦のみ	市 印 またはQRコード(右上電子申請フォーム) 申込期限：4月23日(金)まで
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	5月12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/8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】	①5月12日(水)午後2時15分～3時15分 ②5月20日(水)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
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	5月14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	5月11日(火)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】	5月14日(金)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	5月11日(火)までに電話
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】	5月18日(火)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	5月14日(金)までに電話
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	5月21日(金)午前10時～11時45分 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(右上記入例A) seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：5月14日(金)まで

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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】	①5月13日(木)/田無総合福祉センター ②5月17日(月)/防災・保谷保健福祉総合センター2階 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/25組	①は5月10日(月)までに電話 ②は5月13日(木)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	5月19日(水)午前10時45分～正午 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	はがき・メール(右上記入例B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：5月5日(水)(必着)

3～4カ月児健康診査

時 4月22日(木)、5月6・20・27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

1歳児講座

時 4月26日(月)、5月31日(月)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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)

3歳児健康診査

時 4月21日(水)、5月12・26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)

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

2歳児すくすく相談会

時 4月20日(火)、5月11・25日(火)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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)

健康ガイド

■締切間近 乳がん・子宮頸がん検診

□1期申込期限 4月20日(火)
2期申込(10月から)は検診期間が短くなるため、ぜひ4月20日(火)までにお申し込みください。

■成人歯科健診の申込受付開始

□申込期間 4月15日(木)～11月19日(金)
対 18歳以上の方 ※25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和4年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)

申 はがき・窓口・電子申請(市 印 から)

※いずれも詳細は、4月1日号と同時配布しました「西東京市健康事業ガイド(令和3年度版)」・市 印 をご覧ください。
▶健康課 保 電 042-438-4021

東京都出産応援事業(実施主体：東京都)「赤ちゃんファースト」がはじまります

子どもを産み育てたいと考えている家庭を応援・後押しするため、子ども1人当たり10万円分の育児用品や子育て支援サービスなどを提供します。

対 次のいずれかを満たす世帯
●令和3年1月1日～3月31日までに出生し、出生日かつ4月1日時点で市内に住居登録がある
●令和3年4月1日～令和5年3月31日(金)に出生し、出生日に市内に住居登録がある

申 対象の世帯に、5月以降に市からギフトカードを発送します。記載されているIDおよびパスワードで、専用 印 から申込をしてください。

問 ●事業内容について…東京都コールセンター 電 0120-922-283
●ギフトカードの配布状況・紛失などについて…下記へお問い合わせください。
▶健康課 保 電 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。
※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)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、鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。インフルエンザなど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。

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
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	休日診療所 中町1-1-5 電 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
25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 電 042-464-1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 電 042-464-3226	
29日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 電 042-422-6036	

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		
18日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ壱番館104 電 042-421-5490		
25日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 電 042-421-4180		
29日	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階 電 042-467-5122	松本歯科医院 保谷町3-3-23 電 042-467-9339	