

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
「骨力アップ講座」申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号
⑤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
①6月16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ご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 [※]
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】	6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/8人	前日までに電話
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!】	6月8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)。
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】	6月15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	6月11日(金)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】	①6月2日(水)午後2時15分～3時15分 ②6月17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
骨力アップ講座(2日間) 保育 ^{あり} 1日目:栄養講座・骨密度測定 2日目:運動講座・実技	1日目:6月18日(金) 2日目:6月25日(金) 午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住の歩行に支障のない18歳～64歳までの女性で、2日間参加可能な方/20人 ※受講が初めての方優先	電話・メール(右上記入例同) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月11日(金)

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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】	6月16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(右上記入例同) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月2日(水)
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	6月24日(木)午前10時15分～11時 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	6月22日(火)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】	①6月14日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②6月30日(水)田無総合福祉センター 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6月10日(木)までに電話 ②は6月25日(金)までに電話

子ども	3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	時 5月27日(木)、6月3・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	時 5月31日(月)、6月28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カ月まで希望する方はお問い合わせください)	時 5月26日(水)、6月9・23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)

子ども	BCG予防接種	2歳児すくすく相談会
	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、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	時 5月25日(火)、6月8・22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カ月まで希望する方はお問い合わせください)

健康ガイド

■西東京市オリジナル 歯の健康動画完成!

市と西東京市歯科医師会による、歯科医療連携推進事業の取組の中で、市民の皆さんに「歯の健康」を身近に感じてもらうことを目的に、オリジナルキャラクターが出演する動画が完成しました!

YouTubeで公開を始めたほか、今後は歯科医師会と市の連携の中で活用し、市内のいろいろな場面で登場します。ご期待ください。

▶健康課 保 電 042-438-4037



■健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ

お買い物は歩いて行く、人の少ない時間帯・場所での散歩など、コロナ禍でも行える健康づくりに取り組んでみませんか。

□「あるこ」で健康チャレンジ実施中

5月中、合計18万歩以上歩いた方に、抽選で市内のお店の商品券などをプレゼントします。

□「あるこ」登録方法

アプリ「グッピーヘルスケア」が必要となります。

ダウンロードはこちらから



※詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課 保 電 042-438-4037

■5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受付中です。

※たばこのリスクと禁煙の方法の詳細は、市HPをご覧ください。

問 からだと心の健康相談

電 042-438-4087

▶健康課 保 電 042-438-4037



胃がん検診 6面へ

+ 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のある方については、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
16日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで 電 042-461-1535	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 電 042-465-8774	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
23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 電 042-465-0700	吉川小児科医院 泉町3-1-6 電 042-421-5253	
30日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無式番館104 電 042-450-6731	

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		
16日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 電 042-465-4507		
23日	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 電 042-439-4618		
30日	竹中歯科医院 南町3-1-2 電 042-461-0519		