

健康ひろば



電子申請 (QRコード)

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

B メール
「美姿勢エクササイズ」申込
①9月10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

C メール
「まますた」申込
①8月30日
②氏名(ふりがな) 母親と赤ちゃん
③赤ちゃんの生年月日、月齢
④出生した場所(医療機関名など)
⑤電話番号
⑥住所(町名)
⑦上の子の実所予定の有無と人数、年齢

D はがき・メール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①9月9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○子
⑦電話番号

E はがき
「100健(検)診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話
⑤胸部健診は健診希望日

※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・手指消毒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
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	8月19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歳未満のお子さんも参加可)	8月16日(月)までに電話
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	8月20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	8月17日(火)までに電話
ファミリー学級第6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:9月3日(金)午前10時~11時30分 2日目:9月11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:11~1月 ※1日目は妊婦のみ	市 田 (右上QRコード 田) 申込期間:8月10日(火)~19日(木)
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】	9月8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	9月3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	9月10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 田) seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月3日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
まますた 【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	8月30日(月)午前9時45分~11時(受付:9時30分) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/7組	電話・メール(右上記入例 田) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):8月26日(木)
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】	9月9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 田) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):8月26日(木)
▶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 【言語訓練士等による相談】	8月11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歳くらい 10人(1人15分程度)	8月2日(月)~10日(火) 午前9時~午後5時に電話

健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ

コロナ禍でもできる健康づくりに取り組んでみませんか。おうちにいても健康に!
□「あるこ」で健康チャレンジ実施中
8月中、あるこのエクササイズ動画を15日間視聴・実践した方の中から抽選で、250人にご協賛品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」が必要です。
※詳細は市HPをご覧ください。
▶健康課 保 042-438-4037
ダウンロードはこちらから



健康ガイド

■ 喉頭がん検診 申込受付中

- 検診期間
- 時 8月2日(月)~11月30日(火)
- 対 令和4年3月31日時点で40歳以上の特にたばこを吸う方
- ¥ 自己負担600円
- 申 11月15日(月)(消印有効)までに、
- はがき(右上記入例 田)
- 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(右記QRコード)
- ※ 順次受診券を送付
- ▶ 健康課 保 042-438-4021



■ 5歳児歯科健康診査

- 7月末に対象者へ個別通知しました。歯科の指定医療機関で受診してください。
- 時 8月2日(月)~10月30日(土)
- 内 歯科健診・相談、歯科保健指導、必要に応じてフッ化物塗布
- 対 平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ
- ※ 詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。
- ▶ 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)
※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等)はしていません。インフルエンザ等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
1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	8月の輪番制(診療所)は休止です	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
8日	田無病院 緑町3-6-1 042-461-2682		
9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 042-461-1535		

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	
1日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 042-466-0822	
8日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 042-451-6480	こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 042-460-4182
9日	大槻歯科医院 北町1-4-2 042-422-6488	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 0422-25-8211
13日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北3-3-52 Ponte Felice 2階 042-423-1470	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 042-462-4118
14日	いとうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 042-423-7660	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) 8月の相談はお休みです。	042-438-1100
	歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分~1時30分	042-466-2033