

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

【B】メール
「まますた」申込
①11月25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上の子の来所予定の有無と人数・年齢

【C】はがき・メール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①12月8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

【D】はがき
「〇〇検診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話番号

電子申請(QRコード)



※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 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	11月18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)	11月15日(月)までに電話
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	11月19日(金)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22週～36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	11月17日(水)までに電話
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!】	11月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	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)。
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2日(木)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月29日(月)までに電話
ファミリー学級・2日制 第10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10日(金)午前10時～11時30分 2日目:12月18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:令和4年3～4月 ※1日目は妊婦のみ	市 ☎ または、右上QRコード ☐ 申込期間:11月12日(金)～26日(金)

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
まますた 【出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換】	11月25日(木)午前9時45分～11時 (受付は9時30分から) 田無総合福祉センター	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(右上記入例回) ☐fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月22日(月)
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	12月2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	11月30日(火)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】	12月8日(水)午前10時40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(右上記入例回) ☐fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月24日(水)
▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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 【言語聴覚士などによる相談】	11月12日(金)午後2時～5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	11月1日(月)～11日(木) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

■**成人歯科健康診査 締切間近!**
申込は**11月19日(金)まで**
お口の健康は体の健康に直結します。受診して健康管理にご活用ください。
□**健診期間** 11月30日(火)まで
☑**内問診・歯および歯周組織検査、歯科相談**
☑**令和4年3月31日時点で18歳以上の方**
☑**11月19日(金)(消印有効)までに、**
●はがき(右上記入例回)
●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 ☎ から(右上QRコード回)
※受診券の発送には10日程度かかりますので早めにお申し込みください。
▶健康課 ☎042-438-4021

■**献血のご協力をお願いします!**
☑**時** 11月8日(月)午前9時30分～11時30分・午後0時50分～3時30分
☑**場** 保谷こもれびホール前
☑**対** 16～69歳の方
※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある場合は、献血できます。
▶健康課 ☎042-438-4021

■**母子健康手帳の交付・たまご面接**
医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
☑**時** 午前9時～正午・午後1時～4時
※お時間に余裕をもってお越しください。
☑**場** 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)
☑**内** 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談
▶健康課 ☎042-438-4037

■**1歳6カ月児医科・歯科健康診査**
小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。
☑**内** ●医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談
●歯科…歯科健診、歯磨き相談
☑**対** 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)
※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 ☎042-438-4037

■**喉頭がん検診 締切間近!**
申込は**11月15日(月)まで**
□**検診期間** 11月30日(火)まで
☑**内** 喉頭内視鏡検査
☑**対/¥** 令和4年3月31日時点で40歳以上で、特にたばこを吸う方/600円
☑**申** 11月15日(月)(消印有効)までに、
●はがき(右上記入例回)
●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 ☎ から(右上QRコード回)
※電話では受付していません。
▶健康課 ☎042-438-4021

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、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査[※])はしていません。
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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
3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	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 ☎042-463-1159	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
7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	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 ☎042-452-7411	
14日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

■**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	
3日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	三國歯科医院 柳沢6-4-3 107 ☎042-461-0899
7日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	14日 エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744

電話相談

■**医療相談(西東京市医師会)** ※専門医が相談に応じます。
☑**火曜日** 午後1時30分～2時30分 ☎042-438-1100
☑**11月2日** 消化器外科 16日 皮膚科・形成外科
☑**9日** 循環器内科 30日 眼科

■**歯科相談(西東京市歯科医師会)** ☎042-466-2033
☑**金曜日** 午後0時30分～1時30分