

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
① 4月22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
[〇〇検診]
または
[風しん第5期]申込
① 氏名(ふりがな)
② 住所
③ 生年月日
④ 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・手指消毒にご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)	申込方法など
一般	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	4月14日(休)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	4月11日(月)までに電話
	女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	4月21日(休)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)	4月18日(月)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	4月22日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/10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:4月19日(火)
▶教育支援課 ☎042-420-2829				
	事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
子ども	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】	4月15日(金)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)	4月1日(金)～14日(休) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

子宮頸がん・乳がん検診、風しん第5期定期接種

子宮頸がん検診

問診・内診・視診・細胞診

令和5年3月31日(金)時点で20歳以上の、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性

検診期間 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

申込期間 4月1日(金)～20日(水)(消印有効) ※5月下旬に受診券をお送りします。

乳がん検診

問診・視触診・マンモグラフィ検査

令和5年3月31日(金)時点で40歳以上の、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性

検診期間 6月1日(水)～令和5年3月31日(金)

申込期間 4月1日(金)～20日(水)(消印有効) ※5月下旬に受診券をお送りします。

風しん第5期定期接種

風しんの抗体検査・予防接種

在住の昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ男性

※有効期限を過ぎたクーポン券は、手続不要で令和5年2月28日(火)まで使用できます。紛失された方は電話で再交付できます。

抗体検査・予防接種 無料

※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ

※詳細は市HPをご覧ください。

申込方法(子宮頸がん・乳がん検診、風しん第5期定期接種)

- はがき(右上記入例B)
- 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



▶健康課 ☎042-438-4021

健康ポイントアプリ「あるこ」で健康チャレンジ

4月中、チャレンジ課題を達成できた方の中から抽選で協賛品をプレゼントする企画「あるチャレ」を開催しま

す！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。

チャレンジ内容・参加方法の詳細は、アプリの西東京市ページよりご確認ください。

「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 ☎042-438-4037

妊婦健康診査受診票のご利用

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。

助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診券が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。

詳細は受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。

▶健康課 ☎042-438-4021

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員から連絡します。

母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

▶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。

●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

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など)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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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
10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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	10日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588

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 4月5日 循環器内科 ☎042-438-1100 12日 小児科 19日 糖尿病内科 26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 ※例を除く

世界自閉症啓発デー 4月2日 発達障害啓発週間 4月2日～8日

世界自閉症啓発デー日本実行委員会は、青(ブルー)を自閉症や発達障害を理解していただくためのシンボルカラーとして使用しています。期間中、各地でランドマークのブルーライトアップやシンポジウムなどの啓発イベントが行われます。

平成19年12月18日の国連総会において、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」とすることが決議され、世界各地で自閉症に関する啓発の取組が行われています。

また、世界自閉症啓発デー日本実行委員会では毎年4月2日～8日を発達障害啓発週間として、発達障害についての啓発活動を行っています。

□スカイタワー西東京(田無タワー)ブルーライトアップ
通常とは違うパターンで点滅していますので、ぜひご覧ください。
時 4月2日(土)午後6時～午前0時
▶障害福祉課 ☎042-420-2804