

健康ひろば



記入例

Aメール

「まますた」申込
①5月12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出産した場所(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メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①5月27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

電子申請(QRコード)

Bファミリー学級

※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 ☎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～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11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
栄養ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げるコツ】	5月17日(火)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	5月12日(木)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17日(火)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	5月12日(木)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11日(水)午後2時15分～3時15分 ②5月19日(木)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
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26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	5月23日(月)までに電話
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】	5月12日(水)午前9時45分～11時 (受付:9時30分) 田無総合福祉センター	在住の4カ月頃までの乳児とその母親/8組	電話・メール(右上記入例☐) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):5月9日(月)
ふたごちゃんの会 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換】	5月16日(月)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	5月10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】	①5月9日(月) 防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②5月18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/各25組	①は5月2日(月)までに電話 ②は5月13日(金)までに電話
ファミリー学級・2日制 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13日(金)午前10時～11時30分 2日目:5月21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HPまたは、右上電子申請☒ 申込期限:4月29日(祝)
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27日(金)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例☐) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):5月13日(金)

3～4カ月児健康診査

時 4月21・28日(水)、5月19・26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18日(月)、5月30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27日(水)、5月11・25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

対象のお子さんに、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19日(火)、5月10・24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**
□**申込期限** 1期:4月20日(水)(消印有効)
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(水)までにお申し込みください。
(5月下旬に受診券を送付予定)

■**はがき・窓口・電子申請(市HP^{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4年度版)」・市HPをご覧ください。
▶健康課 ☎042-438-4021



■**風しん第5期クーポン券の有効期限を延長します**
有効期限が過ぎているクーポン券は、手続不要で令和5年2月28日(火)まで使用できます。
■**無料(抗体検査・予防接種)**
※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または下記へ
▶健康課 ☎042-438-4021

■**成人歯科健診の申込受付開始**
□**申込期間** 4月15日(金)～11月15日(火)
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)

■**骨髄移植手術などにより免疫が消失した方が予防接種を再度接種する際の費用を助成します**
対 骨髄移植手術などを受けたことにより免疫が喪失または減少し、既に受けた予防接種の効果が期待できないと医師に判断された方
※予防接種の種類によって年齢制限があります。
※助成上限額があります。
※詳細は市HPまたは下記へ
▶健康課 ☎042-438-4021

子宮頸がんワクチン予防接種

市HP



□**個別勧奨を再開します**
国からの通知により、平成25年度から差し控えていた個別勧奨通知を再開します。
中学1年生および高校1年生相当の女子のうち、市が接種完了(3回)を確認できない方に予診票などを発送します。
※小学6年生から高校1年生相当の女子で、接種が完了していない方は、個別勧奨通知が届かなくても、無料で接種を受けることができます。

□**キャッチアップ接種**
個別勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方は、令和6年度までの3年間、無料で接種を受けることができます。
対 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれで接種が完了していない女性
5月下旬にお知らせを発送する予定です。
※詳細は、市HPへ
▶健康課 ☎042-438-4021

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口など

■**東京都発熱相談センター**
発熱などの症状が出たときは、まずはかかりつけ医に電話でご相談ください。
●☎03-5320-4592
●☎03-6258-5780
時 24時間対応 ※年中無休

■**新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合の流れ**
※詳細は市HPをご覧ください。

