

# 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  
①7月29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、性別

**B はがき**  
「健康診査」申込  
①氏名(ふりがな)  
②住所  
③生年月日  
④電話番号  
⑤申請理由  
(保険変更・転入など)  
※保険変更の場合は資格取得日も記入

## 電子申請



※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
一般	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	7月20日(水)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	7月15日(金)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	7月21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)	7月15日(金)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!】	7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)。
	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	7月29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(必着):7月22日(金)
	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個別相談】	8月3日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	7月29日(金)までに電話
	ファミリー学級・2日制 第5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:8月5日(金)午前10時～11時30分 2日目:8月20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:11～12月 ※1日目は妊婦のみ	市☒または、右上電子申請☑ 申込期間:7月8日(金)～22日(金)
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】	8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	8月17日(水)までに電話	

子ども	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 【言語聴覚士などによる相談】	7月15日(金)午前10時～午後5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5～12歳くらい 20人(1人15分程度)	7月1日(金)～14日(木) 午前9時～午後5時に電話

### 市内指定医療機関 健診のご案内

健康課 保 042-438-4021  
※年齢:令和5年3月31日時点

健診希望の方は、必ず事前に、受診できる日時などを医療機関にお問い合わせください。

**[40歳以上の方]**

☐健診期間  
7月1日(金)～12月20日(火)  
受診券は次のとおり送付します。

誕生月	送付時期
4～9月	6月下旬
10～3月	7月下旬

■西東京市国民健康保険に加入の方(40～74歳)  
■後期高齢者医療保険に加入の方および75歳の市民  
対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診できます。  
詳細は同封の案内をご覧ください。  
※4月2日以降に転入した方は要申込

■4月2日以降に保険の種類が変わった方(要申込)  
☑40歳以上の①または②の方で、ほかに健診を受ける機会のない方  
①4月2日以降に保険の種類が変わった方  
②生活保護受給中または中国残留邦人等の支援給付世帯の方

☑12月7日(水)(消印有効)までに、次のいずれかの方法  
●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)

■40～74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ  
特定健康診査は、加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。  
※受診券の契約取りまとめ機関名に「集合B」と記載があれば、市内の健診実施医療機関で受診可  
☑西東京市医師会  
☎042-421-4328

## 健康ガイド

■里帰り先などで子どもの予防接種を受ける方へ(要事前申請)  
市外で予防接種を受ける場合、事前申請をして予防接種を受けた方は、接種後に還付申請することで接種費用の一部または全部の助成を受けることができます。  
☑在住で、①里帰り出産やその他の事情により、一定期間市外に居住 ②長期にわたり医療機関などに入院または入所 ③疾病などの事情により、市の指定する医療機関での予防接種が困難(かかりつけ医という理由のみは対象外)  
※詳細は市☒または下記へ  
▶健康課 保 042-438-4021

■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  
☑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 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、電話予約のない方の鼻拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。  
※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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	ひばりが丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	

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	堀齒科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	三國齒科医院 柳沢6-4-3 107 ☎042-461-0899

## 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  
7月5日 小児科・アレルギー科 12日 消化器外科・呼吸器外科  
19日 眼科 26日 整形外科

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