

健康ひろば



市の花 ひまわり

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

Aメール
「まますた」申込
① 8月16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)

Bメール
「離乳食講習会 ステップ」
申込
① 8月25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

Cはがき
「〇〇検診」
① 氏名(ふりがな)
② 住所
③ 生年月日
④ 電話番号

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に協力をお願いします。

▶健康課 電話 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法等
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】	8月3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
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】	① 8月3日(水)午後2時15分～3時15分 ② 8月18日(水)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
西東京しゃきしゃき体操パート1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!】	8月9日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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)。
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	8月10日(水)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5日(金)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個別相談】	8月19日(金)午前9時～正午の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/4人	8月16日(火)までに電話
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	8月3日(水)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	8月1日(月)までに電話
まますた 【第一子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】	8月16日(火)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/8組	電話・メール(右上記入例☑) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):8月10日(水)
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	8月25日(水)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:8月11日(木)
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】	① 8月8日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ② 8月30日(火)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8月4日(木)までに電話 ②は8月26日(金)までに電話

子ども	3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	時 7月28日(水)、8月4・18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	時 7月25日(月)、8月22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カ月まで希望する方はお問い合わせください)	時 7月27日(水)、8月10・24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 7月26日(火)、8月9・23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カ月まで希望する方はお問い合わせください)	

健康ガイド

※年齢は令和5年3月31日時点
※検診場所は市内指定医療機関

■肝炎ウイルス・大腸がん・前立腺がん検診

□検診期間 9月1日(水)～12月20日(火)
□申込期間 7月15日(金)～12月7日(水)
(消印有効)

※8月9日(火)までに申し込んだ方は、8月下旬に受診券を送付。8月10日(水)以降は受診券を順次送付予定

【以下の方は申込不要】

①市で実施する特定健診・一般健診を受診する方(6月または7月下旬に受診券を送付。健診と同時実施)

②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受診で、①以外の40・45・50・55・60・65・70歳の方(8月下旬に受診券を送付)

◆肝炎ウイルス検診

内 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)
対 当検診を未受診の年度末年齢40歳以上の方

◆大腸がん検診

内 便潜血検査(2日法)
対 年度末年齢で40歳以上の方 ※大腸がんで治療・経過観察中の方は対象外

◆前立腺がん検診

内 血液検査(PSA検査)
対 年度末時点で50～74歳の偶数年齢の男性 ※前立腺がんで治療中、経過観察中の方は対象外
¥500円(生活保護世帯などの方は受給証明書持参で無料)

■骨粗しょう症検診～骨密度測定をして、自分の骨を知ろう!～

□検診期間 9月1日(水)～10月31日(月)
□申込期間 7月15日(金)～10月17日(月)
(消印有効)

内 骨密度測定・生活指導
対 年度末時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※8月下旬以降、順次受診券を送付

□申込方法(全検診共通)

- はがき(記入例☑)
- 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(右上電子申請☑)

▶健康課 電話 042-438-4021

献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

時 7月26日(火) ● 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 電話 042-438-4021

休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

内科 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^{びくう})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
17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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	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
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	保谷内科呼吸器科クリニック 住吉町6-1-26 ☎042-458-7870	
24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	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 ☎042-422-2959	
31日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	

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	
17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	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849
18日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415
24日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	
31日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	