

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

### メール

「離乳食講習会 ステップ」申込  
①9月22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

※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 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法等
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	9月7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
<b>栄養ミニ講座</b> 【腸内環境を整える「腸活！」】	9月9日(金)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/10人	9月6日(火)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	9月9日(金)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月6日(火)までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	①9月7日(水)午後2時15分～3時15分 ②9月15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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート1講座</b> 【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！】	9月16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)。
<b>ふたごちゃんの会</b> 【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】	9月20日(火)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・三つ子とご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	9月13日(火)までに電話
<b>個別育児相談会</b> 【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】	①9月12日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②9月21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9月8日(木)までに電話 ②は9月16日(金)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期の話、歯科の話】	9月22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(必着)：9月8日(水)

  

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 8月18日(木)、9月1・15・29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 8月22日(月)、9月26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)	時 8月24日(水)、9月7・14・28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)
	<b>BCG予防接種</b> 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	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 8月23日(火)、9月6・27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

### 献血のご協力をお願いします！

西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆さんのご協力をお願いします。

時 8月23日(火) ●午前9時30分～11時30分 ●午後0時50分～3時30分

場 田無庁舎1階

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 保 042-438-4021

### 自殺予防対策キャンペーンの共催展示

図書館で、「こころのリフレッシュ」に関連した共催展示を行います。

時 8月16日(火)～9月19日(水)

場 市内全図書館



▶健康課 保 042-438-4037

## 予約は8月15日(月)から電話やWebで 第2回 胃がん検診

時/場 右下の表参照

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)  
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 40歳以上(令和5年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 8月15日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ(平日午前9時～午後5時)

①胃がん検診申込専用電話

☎0120-489-241

※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。  
※初日は電話がつながりにくい場合があります。

②Web予約右記から

※申込完了後、お知らせを検診日の1週間前から10日前に発送



### 受診できない方

- 妊娠中または妊娠の可能性のある(授乳中は可)
- 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
- 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある
- 高血圧(180/110以上)
- 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など)
- 検診に関する、技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない

### 主治医の許可があれば受診可能な方

- 胃の手術をした
- 胃の治療中または経過観察中
- 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある

## 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℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変込み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。  
※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等)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
21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	8月の輪番制(診療所)は 休止です	<b>休日診療所</b> 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
28日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		

**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	
15日	<b>井出歯科</b> 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	<b>パンダ歯科クリニック</b> 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480
21日	<b>ねま歯科医院</b> 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	
28日	<b>こみねキッズデンタルクリニック</b> 南町4-13-22 ☎042-460-4182	

### 第2回 胃がん検診 検診時間：午前8時45分～11時30分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	10月19日(水)	9月16日(金)・29日(木)、 10月3日(月)
防災・保谷保健福祉総合センター	9月22日(木)・30日(金)、 10月1日(土)・12日(水)	10月11日(火)・17日(月)

▶健康課 保 042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。