



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
①11月15日
②母親と赤ちゃんの氏名(ふりがな)
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)

B メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①12月8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

C はがき

「〇〇健(検)診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話

電子申請

D ファミリー学級

E 健康診査等電子申請一覧

※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。

一般	▶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}
	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	11月15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2階	在住の方／2人	11月11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}	11月17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歳未満のお子さんは子連れ参加可)	11月14日(月)までに電話
	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】	11月25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	11月22日(火)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！】	11月25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)。
	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】	12月2日(金)午前9時～正午の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方／4人	11月29日(火)までに電話
子ども	ファミリー学級・2日制 第9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：12月9日(金)午前10時～11時30分 2日目：12月17日(土)午前9時30分～午後0時30分 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：3～4月 ※1日目は妊婦のみ	市 ☎ または右上電子申請 ☐ 申込期間：11月11日(金)～25日(金)

子ども	▶健康課 ☎ 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法 ^{など}
	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キング・情報交換】	11月15日(火)午前9時45分～11時(受付は9時30分 ^{から}) 田無総合福祉センター	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)：11月10日(木)
	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】	12月8日(木)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)：11月24日(木)
子ども	▶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}
	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】	11月18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歳ぐらい／14人(申込順) 1人15分程度	11月1日(火)～17日(木) 午前9時～午後5時に電話 ※予約制

11月14日は世界糖尿病デー

2021年の世界の糖尿病人口は5億3,700万人、成人の10人に1人が糖尿病有病者と推定されています。国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、全世界で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本では、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%（令和元年「国民健康・栄養調査」）となっています。糖尿病の重症化予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。

❖血糖値が高くなる前に

初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。

❖血糖値が何年間も高いまま放置するとどうなるか？

血管が傷つき、将来的に心臓病や

失明、しびれなどの神経障害や腎機能が低下して腎不全になることもあります。さらに進行すると、命に関わることもあります。

❖糖尿病を詳しく知りたい方へ

□栄養・食生活相談

時／場 11月8日(火)午後1時～4時／田無総合福祉センター

内 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士の個別相談

定 4人(申込順)※1人30分程度

□糖尿病基礎講座

時／場 11月14日(月)午前10時～11時30分／田無総合福祉センター

内 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話

定 10人(申込順)

□共通

申 各開催日の3日前までに電話で下記へ

▶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)など感冒症状のある方は、必ず電話予約の上、ご来院をお願いします。なお、現在感染拡大により電話が大変混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	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎ 042-421-6168	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}
6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	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 ☎ 042-452-7411	
13日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎ 042-464-1550	

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	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	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎ 042-467-3955			
6日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎ 042-463-2745				
13日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎ 042-423-8249				

☎

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
11月1日 消化器外科 8日 循環器内科 15日 皮膚科
22日 眼科 29日 呼吸器内科

☎ 042-438-1100

歯

歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分

☎ 042-466-2033