

# 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**  
「美背中メイク講座」申込  
① 4月28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**  
「〇〇検(健診)申込」  
① 氏名(ふりがな)  
② 住所  
③ 生年月日  
④ 電話番号

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い・手指消毒など感染症対策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】	4月13日(木)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	4月10日(月)までに電話
	女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	4月20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	4月17日(月)までに電話
	美背中メイク講座 【姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	4月28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) ☒ sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 4月25日(火)
▶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
子ども	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】	4月14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	4月3日(月)～13日(木) 午前9時～午後5時に電話 ※予約制

## 健康ガイド

### ■地域活動栄養士会 会員募集

健康づくりや食育の活動をしている栄養士の会です。

時 月3回程度午前10時～正午

場 田無総合福祉センター

内 男性料理教室の講師、定例会・研修会など

対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方

申 随時電話で下記へ

▶健康課 保 042-438-4037

### ■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。

内 ●医科…身体計測、小児科・内科健康診査、個別相談

●歯科…歯科健康診査、歯磨き相談

対 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

### ■子宮頸がんワクチン予防接種

子宮頸がんワクチン予防接種の対象に、9価ワクチンが追加されました。

詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4021



市HP

### ■妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。

都外医療機関など、受診票が使えない医療機関などで受診した場合は、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。

詳細は、受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4021

## + 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。

※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
2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	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。
9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	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 ☎042-422-2959	※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで

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
2日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526
9日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672



### 子宮頸がん・乳がん検診、成人歯科健診

子宮頸がん検診  
内診・視診・細胞診  
対 20歳以上(令和6年3月31日時点)の、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性  
検診期間 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)  
申込期間 4月3日(月)～20日(木)(消印有効)  
※5月下旬に受診券をお送りします。

乳がん検診  
マンモグラフィ検査  
※視触診は希望制です(ただし、視触診のみの受診はできません)。  
対 40歳以上(令和6年3月31日時点)の、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性  
検診期間 6月1日(木)～令和6年3月30日(土)  
申込期間 4月3日(月)～20日(木)

成人歯科健診  
(消印有効)  
※5月下旬に受診券をお送りします。

成人歯科健診  
申込期間 4月12日(水)～11月15日(水)  
対 18歳以上の方  
※25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和6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)  
申込方法(子宮頸がん・乳がん検診、成人歯科健診)  
申 ●はがき(右上記入例B)  
●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 市HP  
▶健康課 保 042-438-4021

### 野鳥の営巣にご用心

ムクドリなどの野鳥は、この時期に雨戸の戸袋に入り込んで営巣することがあります。1カ月程度でヒナは巣立ちますが、ダニの発生原因にもなるので、隙間を塞いで入り込まないようにしましょう。

▶環境保全課 042-438-4042

### 世界自閉症啓発デー 4月2日 発達障害啓発週間 4月2日～8日

世界自閉症啓発デー日本実行委員会は、青(ブルー)を自閉症や発達障害を理解していただくためのシンボルカラーとして使用しています。期間中、日本各地でランドマークのブルーライトアップやシンポジウムなどの啓発イベントが行われます。この機会に、自閉症をはじめとする発達障害への理解を深めてみませんか。

スカイタワー西東京(田無タワー)ブルーライトアップ  
通常とは違うパターンで点滅していますので、ぜひご覧ください。  
時 4月2日(日)午後6時～午前0時  
▶障害福祉課 田 042-420-2804

### 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  
4月4日 糖尿病内科 11日 小児科  
18日 循環器内科 25日 眼科

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