

健康ひろば



記入例

A 電子申請	B メール	C メール
「ファミリー学級」申込 QRコード	「離乳食講習会 ステップ」申込 ①5月11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	「まますた」申込 ①5月16日 ②氏名(ふりがな) ③赤ちゃんと赤ちゃん ④赤ちゃんの生年月日、月齢 ⑤出産した場所 (医療機関名など) ⑥電話番号 ⑦住所(町名)

※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 [※]
ボディアケア講座～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】	5月10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/15人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	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】	①5月10日(水)午後2時15分～3時15分 ②5月18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
ファミリー学級・2日制 第2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: 5月13日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目: 5月26日(金)午後1時30分～4時15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: 8～9月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市HPまたは、右上C電子申請 申込期間: 4月14日～28日(金)
ふたごちゃんの会 【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】	5月10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3階	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	5月2日(水)までに電話
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】	5月11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B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 4月27日(木)
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】	5月16日(水)午前9時45分～11時 (受付は9時30分 [※]) 田無総合福祉センター	在住の4カ月頃までの乳児とその母親/8組	電話・メール(右上記入例C) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 5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】	①5月15日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②5月24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5月10日(水)までに電話 ②は5月19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 4月20・27日(水)、5月18・25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 4月17日(月)、5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カ月までで希望する方はお問い合わせください)	時 4月26日(水)、5月17・31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 4月25日(火)、5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カ月までで希望する方はお問い合わせください)	

健康ガイド

▶健康課 保 042-438-4021

■**締切間近 乳がん・子宮頸がん検診**
□**申込期限** 1期: 4月20日(水)(消印有効)
2期申込(10月[※])は検診期間が短くなるため、ぜひ4月20日(水)までにお申し込みください。
(5月下旬に受診券を送付予定)
申 はがき・窓口・電子申請(市HP[※])
※詳細は、市HPへ



■**骨髄移植手術などにより免疫が消失した方が予防接種を再度接種する際の費用を助成します**
対 骨髄移植手術などを受けたことにより免疫が喪失または減少し、既に受けた予防接種の効果が期待できないと医師に判断された方
※予防接種の種類により年齢制限あり
※助成上限額あり
※詳細は市HPまたは上記へ

子宮頸がんワクチン任意予防接種償還払いの対象に9価ワクチンが追加になりました

定期接種の対象年齢を過ぎてから、自費で子宮頸がんワクチンの任意予防接種を受けた方に対して実施している償還払いの対象に9価ワクチンが追加になりました。
時 令和7年3月31日[※](予定)
対 ●**令和4年4月1日**時点で本市に住民登録がある
●平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれ的女性
●小学6年生から高校1年生相当までの間に子宮頸がんワクチン定期予防接種3回を完了していない
●令和4年3月31日までに高校2年生以上の年齢で子宮頸がんワクチン任意予防接種(2価、4価および9価)を受けた
※詳細は市HPまたは下記へ
▶健康課 保 042-438-4021 市HP

風しん抗体検査・予防接種の一部費用助成

□**風しんの追加的対策抗体検査・予防接種**
対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
クーポン券を対象で未使用の方に(再)送付しました。紛失された方は健康課にお電話をください。
¥**無料**(抗体検査・予防接種)
※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ
□**先天性風しん症候群対策の抗体検査・予防接種**
対 19歳以上の市民で、①妊娠を予定または希望する女性、②①の同居者、③妊婦の同居者
※予防接種は、抗体検査の結果、接

種が必要とされた方のみ
¥**抗体検査 無料**
●麻しん・風しん: 5,800円※
●風しん単独: 4,000円※
□**2～18歳の麻しん風しん予防接種**
対 在住の2～18歳で、麻しん風しん定期予防接種期間中に接種を行わなかった方
¥**●麻しん・風しん: 5,800円※**
●風しん単独: 4,000円※
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などの方は、証明となるものを医療機関に持参すれば、接種費用は無料
※詳細は、市HPまたは下記へ
▶健康課 保 042-438-4021

健康ポイントアプリ「あるこ」三市合同ウォークラリー参加登録受付中!

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市、和歌山県有田市、岡山県笠岡市の三市で、歩数を競い合うイベントを行います。みんなの歩数で西東京市を1位に導きましょう!
参加された方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。
□**ウォークラリー参加方法**
①アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード
②アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録
③さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ
④チームコード[8364 5664 8675]など、必須項目を入力
□**イベント期間** 5月1日(月)～31日(水)
□**参加登録期間** 5月15日(月)まで
▶健康課 保 042-438-4037

