

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

**A 電子申請**  
「ファミリー学級」申込

**B メール**  
「離乳食講習会 ステップ」申込

① 8月17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」申込

① 氏名  
② 住所  
③ 生年月日  
④ 電話番号

**D 電子申請**  
「健康診査等」申込

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【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2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
<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!】	8月8日(水)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/15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>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	8月8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4日(金)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】	①8月2日(水)午後2時15分～3時15分 ②8月17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
<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】	8月25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	8月22日(火)までに電話
<b>ファミリー学級・2日制 第6コース～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 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:8月26日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目:9月8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:12月～令和6年1月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市HPまたは右上電子申請 申込期間:7月28日(金)～8月11日(祝)
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	8月17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(右上記入例回) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:8月3日(水)
<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】	①8月7日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②8月28日(月)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3日(水)までに電話 ②は8月24日(木)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20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	時 8月21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26日(水)、8月9・23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 7月25日(火)、8月8・22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 ▶健康課 保 電 042-438-4021

※年齢は令和6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(金)～12月20日(水)  
□申込期間 7月18日(火)～11月30日(水)  
(消印有効)  
※8月9日(水)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(生活保護世帯等の方は受給証明書持参で無料)

**■骨粗しょう症検診**  
□検診期間 9月1日(金)～10月31日(火)  
□申込期間 7月18日(火)～10月13日(金)  
(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(右上記入例回)  
●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(右上電子申請回)

**■令和5年8月から**  
**带状疱疹ワクチン任意予防接種費用一部助成(50歳以上)**  
詳細は8月1日号・市HPでお知らせします。

**■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。皆様のご協力をお願いします。  
時 7月27日(水)●午前9時30分～11時30分 ●午後0時50分～3時30分  
場 タクトホームこもれびGRAFAREホール(保谷こもれびホール)前  
対 原則16～64歳の方

## 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、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。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<sup>※</sup>)はしていません。  
※休日診療所は、東京都指定の外来対応医療機関です。  
※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
16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 <sup>まで</sup> 電 042-464-1511	ごとう内科 東伏見2-1-6 電 042-450-5100	休日診療所 中町1-1-5 電 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 <sup>まで</sup>
17日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	保谷内科呼吸器科クリニック 住吉町6-1-26 電 042-458-7870	
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535 ※小児科は午後4時30分 <sup>まで</sup>	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 電 042-424-5678	
30日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 電 042-465-0700	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 電 042-425-1178	
<b>歯科</b>	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		
16日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 電 042-461-1100	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ壱番館104 電 042-421-5490	
17日	大槻歯科医院 北町1-4-2 電 042-422-6488	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 電 042-468-2221	
23日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 電 042-423-7660		
30日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 電 042-461-8711		