



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
「腹筋ヒップアップトレーニング」申込
① 9月21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 メール
「美背中メイク講座」申込
① 9月29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

C メール
「糖尿病基礎講座」申込
① 氏名(ふりがな)
② 住所
③ 生年月日
④ 電話番号

D 電子申請
「ファミリー学級」申込

E はがき
「〇〇健(検)診」申込
① 氏名
② 住所
③ 生年月日
④ 電話番号
⑤ 胸部健診は健診希望日(第2回の実施日のうち、第3希望まで)
⑥ 胸部健診は健診希望時間帯(希望なし・午前・午後)

▶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】	9月20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2階	在住の方/2人	9月15日(金)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	9月21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)/10人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:9月15日(金)
西東京しゃきしゃき体操パート1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!】	9月22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/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)。
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】	9月25日(月)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28週～35週の初妊婦(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	9月20日(水)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	9月29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/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月22日(金)
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月11日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	電話・メール(右上記入例C) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月5日(水)
ファミリー学級・2日制 第7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:9月30日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目:10月20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:令和6年1～2月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市 ☎ または右上 ☒ 電子申請 申込期間:9月1日(金)～15日(金)

▶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】	9月15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 1人15分程度	9月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※申込順

要申込 第2回胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照
午前9時30分～午後3時30分の指定された時間
※時間の指定はできません。
内 胸部レントゲン撮影(該当の方に)

かくたん 喀痰検査)
※喀痰検査のみは不可
対 令和6年3月31日時点で40歳以上の方(肺の病気で、現在治療中または経過観察中の方を除く)

申込期間	実施日	会場	受診券発送
第2回 9月1日(金)～9月15日(金) (消印有効)	10月12日(水)	田無総合福祉センター	10月上旬
	10月13日(木)	※13日は車いす対応可能	
	10月16日(日)	谷戸公民館	
	10月17日(月)	新町福祉会館	
	10月20日(木)	田無総合福祉センター	
	10月23日(日)	下保谷福祉会館	
	10月24日(月)	下保谷福祉会館	
	10月25日(火)	下保谷福祉会館	
	10月30日(土)	防災・保谷保健福祉総合センター	

※田無総合福祉センターは外壁などの改修工事期間中のため、音や臭気が生じる場合があります。
※10月13日(木)のみ、車いす対応可能です。車いすをご利用の方は必ず申込の際にお申し出ください。
※第3回(11月実施、最終回)の日程は10月1日号と市 ☎ に掲載予定
申 9月1日(金)～15日(金)(消印有効)(先着順ではありません)
●市 ☎ から(右記QRコード)
●はがき(右上記入例E)
●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)
※詳細は申込後に送付する受診券または市 ☎ をご覧ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4021

健康ガイド

■骨粗しょう症検診 申込受付中
□検診期間 9月1日(金)～10月31日(火)
対 令和6年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月13日(金)(消印有効)までに、市 ☎ (下記QRコード)・はがき(右上記入例E)・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)
※詳細は申込後に送付する受診券または市 ☎ をご覧ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4021



■9月は自殺対策強化月間です!
□西東京市
●LINE相談「こころHale・Hale@西東京市」
社会的に影響を受けやすい若年層を対象に専門の相談員がLINE相談を受けています。
臨時増設期間として9月1日(金)～14日(木)は、連続14日間午後6時～9時30分開設。



□東京都
特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。相談の詳細は、東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。
◆特別相談期間
●有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～ ☎ 03-3842-5311
時 9月の(火)・(水)・(金)・(土)・(日)・(祝) 正午～午後8時

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～ ☎ 0570-087478
時 9月10日(日)～14日(木)(各日24時間)
●(全国)自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556
時 9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時
9月1日(金)～30日(土)各日午後4時～9時
▶健康課 ☎ 042-438-4037

■薬物乱用防止ポスター・標語展
中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。ぜひご覧ください。
時 9月11日(月)～15日(金)午前10時～午後4時(最終日は午後3時^{まで})
場 田無庁舎2階
▶健康課 ☎ 042-438-4021

■生活習慣病 予防講演会
「食欲の秋!知っておきたい肥満症のこと」
ご希望の方に、血管年齢測定を行います。
時 9月27日(水)午後1時30分～3時(1時開場)
場 田無庁舎5階
内 医師と管理栄養士による生活習慣病と生活改善についての講演、血管年齢測定
対/定 在住の方/50人(申込順)
申 9月19日(火)までに、電話・申込フォームから(右記QRコード)
▶健康課 ☎ 042-438-4037



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 9月5日 耳鼻咽喉科 12日 内科 19日 小児科 26日 消化器内科
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