

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 ①10月12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 ①10月26日 ②氏名(ふりがな) 母親と赤ちゃん 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)

▶健康課 電話 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
ボディケア講座～姿勢改善～ 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	10月4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】	①10月4日(水)午後2時15分～3時15分 ②10月19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
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!】	10月10日(火)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	10月6日(金)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】	10月26日(水)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	10月23日(月)までに電話
ファミリー学級・2日制 第8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:10月28日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目:11月17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2～3月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市庁または、右上☑電子申請 申込期間:9月29日(金)～10月13日(金)
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】	①10月2日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②10月23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9月28日(水)までに電話 ②は10月19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】	10月12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☑) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:9月28日(水)
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ク・情報交換】	10月26日(水)午前9時45分～11時(受付は9時30分から) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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:10月19日(水)

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 9月21日(水)、10月5・19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 10月16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 9月27日(水)、10月4・18・25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 9月26日(火)、10月10・24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)	

予約は9月15日(金)から
電話やWebで

第3回 胃がん検診

時/場 下表参照
内 問診・エックス線検査(バリウム使用)
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。
対 40歳以上(令和6年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方
申 9月15日(金)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ
※第4回の日程は10月15日号と市庁に掲載予定
①胃がん検診申込専用電話
(平日午前9時～午後5時)
☎0120-489-241
※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。
※初日の午前中は電話が繋がりにくい場合があります。
②Web予約
右記QRコードから
※申込完了後、受診票を検診日の1週間から10日前に発送



- ☐受診できない方
- 妊娠中または妊娠の可能性がある(授乳中は可)
 - 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
 - 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある
 - 高血圧(180/110以上)
 - 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など)
 - 検診に関する技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない
- ☐主治医の許可があれば受診可能な方
- 胃の手術をした
 - 胃の治療中または経過観察中
 - 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある



☐第3回 胃がん検診 検診時間:午前8時45分～午後0時15分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	11月1日(水)	11月6日(月)・21日(火)
防災・保谷保健福祉総合センター	11月7日(火)・18日(土)	11月10日(金)・30日(水)

▶健康課 電話 042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。

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、電話が混み合い繋がりにくい場合もあります。
※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等)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
17日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	こみち内科クリニック 南町6-9-19 ☎042-450-6731	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
18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	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
23日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700 ※小児科は午後5時まで	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
24日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

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	
17日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	向台ソラーレデンタルケア 向台町4-21-11 ☎042-452-7799
18日	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
23日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301
24日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413