

健康ひろば



記入例

Aメール	Bメール	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	「美背中メイク講座」申込 ①11月17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	「まますた」申込 ①11月13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 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】	11月1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】	①11月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②11月16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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	11月10日(金)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	11月7日(水)までに電話
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】	11月14日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	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㊦) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月9日(水)
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	11月17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㊦) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月10日(金)
栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分のできること】	11月22日(水)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	11月17日(金)までに電話
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】	11月22日(水)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月17日(金)までに電話
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】	①11月6日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②11月27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11月1日(水)までに電話 ②は11月22日(水)までに電話
まますた 【第一子出産後まもらない時期のママたちのフリーターキング・情報交換】	11月13日(月)午前9時45分～11時 (受付:9時30分 ^{から}) 田無総合福祉センター	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:11月6日(月)
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ターキング・情報交換】	11月22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・三つ子とそれぞれ両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	11月15日(水)までに電話

3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
時 10月19日(水)、11月2・16・30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 10月16日(月)、11月13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 10月18・25日(水)、11月8・15・29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	2歳児すくすく相談会
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	時 10月24日(火)、11月7・21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)



予約は10月16日(月)から電話とWebで 第4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 10月16日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebで
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つな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のある(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4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	12月6日(水)・25日(月)	12月4日(月)・12日(火)・15日(金)・20日(水)
防災・保谷保健福祉総合センター	12月1日(金)・16日(土)	12月18日(月)

※第5回の日程は11月15日号と市HPに掲載予定
 ※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。
 ▶健康課 保 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、電話が混み合いつながら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^{など})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
15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}	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	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}
22日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 ☎042-463-1159	
29日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時 ^{まで}	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	

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
15日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488
22日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588
29日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551