

健康

糖尿病講座

とき 7月7日(金)午前10時~11時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター

内容 糖尿病の食事療法
対象 食事療法をこれから始める方およびその家族

講師 管理栄養士、保健師
定員 10人(申込順)
申込 7月6日(木)までに電話で予約

健康推進課(☎内線2369)

女性の健康

女性づくり講演会
女性の体と心はとてモデリケート。月経不調や女性特有の病気など知っているようで知らない女性の体と心を知って健康美人をめざしましょう。

テーマ 美しく輝く40代、50代をめざして(変化する女性のからだと心)
講師 湯川澄江先生(西東京市医師会)

とき 6月27日(火)午後2時~4時
ところ 田無総合福祉センター

乳がん自己

乳がんは、自分でみつけれがんと1つと言われています。日常の自己管理の方法を学びませんか?

とき 6月28日(水)午前10時~11時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター

内容 保健師による講話・乳房モデルによる体験学習
定員 20人

申込 前日までに電話予約
健康推進課(☎内線2365)

両親学級

両親学級
市在住の、初めてママ・パパになる方を対象に、母親学級・両親学級を開催します。

母親学級 1コース3日間
対象 市在住で初めてママになる方。妊娠6か月~8か月頃を目安にしてください。

日程および会場 表1参照
定員 28人(申込順)
申込 電話で

日程表

表2参照
ところ 保谷保健福祉総合センター

定員 28組
申込 往復はがきに、住所・夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望日(第2希望まで)・日程の早い順に記載してください(出産予定日・病院名・市の母親学級受講の有無を明記し、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課へ郵送)

案内チラシは、母子健康手帳に同封のほか、健康推進課・田無総合福祉センター・田無庁舎市民課・各出張所窓口で配布しています。

健康推進課(☎内線2364)

7月の乳幼児健康診査

対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡を

田無会場(母子保健センター)
3~4か月児健康診査: 6日・27日(木)
1歳6か月児健康診査: 11日・25日(火)

3歳児健康診査: 5日(水)

6月後半の休日診療

診療時間

病院...午前9時~午後10時
医院...午前9時~午後5時

Table with 2 columns: Date (18日, 25日) and Medical Institution (田無病院, 吉川小児科医院, 佐々総合病院, etc.)

西東京市休日診療所

上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時
場所...西東京市休日診療所(中町1-1-5 ☎424-3331)

受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

6月後半の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

Table with 2 columns: Date (18日, 25日) and Dental Clinic (遠藤歯科医院, 畑中歯科医院, etc.)

7月の育児相談

対象 1歳~1歳5か月のお子さんと保護者



とき・ところ 7月10日・31日(月)午前9時30分~11時・母子保健センター

内容 乳幼児と保護者、身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・家族計画等)実施

持ち物 母子健康手帳、母子保健センター

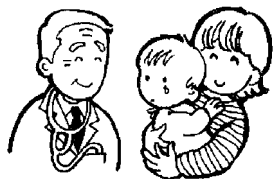
対象 1歳頃の幼児「1歳児クラス」

とき・ところ 7月10日(月)午前9時30分と10時30分・母子保健センター

7月の予防接種

とき 4日(火)午前9時30分~11時

対象 平成18年1月6日~4月5日までに生まれ、まだBCG接種を受けていないお子さん



持ち物 母子健康手帳、予診票、長袖の上着、髪の毛をまとめるピン・ゴム等

本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は、疾患の種類によって治療後1~4週間接種できない場合があります(詳しくはお問い合わせください)

ステロイド剤を使用している場合、接種できないことがあります。また、薬を服用している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)をなるべくご用意ください。

基本健康診査の申し込みを開始します

対象となる方は、18歳以上64歳以下の市民の方で、勤務先等で健康診断の機会のない方(すでに糖尿病、肝臓病等の生活習慣病を治療中の方、老人ホーム等の施設に入所の方は対象外)です。

申込方法 本号市報折り込みの「平成18年度基本健康診査のご案内」の専用はがきでお申し込みください(封書による申し込み希望の方は、専用はがきを封筒に入れてお送りください)

受診券等は8月中旬にお送りします。
申込期間 6月15日(木)~7月7日(金)(消印有効)

健康推進課(☎内線2362)

胸部健診ご希望の方へ(申込不要)
40歳以上の方で基本健康診査を「個別健診」でお受けになる方は、左記会場へ直接ご来所ください。

とき・ところ 6月15日(木)・富士町福祉会館
6月19日(月)・下保谷福祉会館
6月20日(火)・新町福祉会館
10月2日(月)・田無総合福祉センター
10月3日(火)・保谷保健福祉総合センター

いずれも午前9時30分~11時、午後1時30分~3時
健康推進課(☎内線2362)

7月前半の栄養相談

とき・ところ 7月10日(月)午後1時30分~3時30分

対象 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談
定員 5人(申込順・前日までに電話予約)