

健康

申込・問合せ：健康推進課
(☎64・1311) 202
西東京市役所保谷庁舎
8555

成人歯科健診

歯と歯ぐきの健康チェックをしましょう。
健診期間 6月1日(木)
～8月31日(木)

対象 18歳以上の市民
申込 はがき1人につき1枚(に氏名ふりがな)・住所・生年月日・性別・電話番号を明記し、5月10日水(消印有効)までに成人歯科健診係へ郵送

40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の方平成19年3月31日現在)には、歯周疾患検診の受診券を個別に送付していただきますので申し込みは不要です。
受診方法 市から郵送される受診券をもって、指定歯科医療機関で受診します。
健康推進課(☎☎内線2363)

高脂血症予防講演会
とき 5月9日(火)午後1時30分～3時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター
定員 50人
講師 荻田啓子医師(西東京市医師会)・管理栄養士
申込 直接会場へ
健康推進課(☎☎内線2365)

自己検診講座

乳がんは、自分でみつかるがんの一つです。日常の自己管理の方法を学びませんか。

とき 4月26日(水)午前10時～11時30分
ところ 田無総合福祉センター
定員 20人
内容 保健師による講話、乳房モデルによる体験学習
申込 前日までに電話予約
健康推進課(☎☎内線2365)

ウォーキング講座

目指せ！きれいな歩き方
とき 5月12日(金)
19日(金) 26日(金)
6月23日(金)各午後1時30分～4時 全4回
ところ 田無総合福祉センター
対象 どなたでも(膝や股関節に痛みがある方はご遠慮ください)
定員 30人(抽選)
内容 運動実技・グループ

母親学級・両親学級

市内在住の、初めてパパママになる方を対象に、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
日程 表1のとおり
対象 妊娠6～8か月のころの初妊婦さん
定員 28人(申込順)
申込 電話で

栄養相談

5月前半の栄養相談
(☎☎内線2365)
とき・ところ 5月8日(月)午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター
5月10日(水)午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター
定員 各5人(申込順・前日までに電話予約制)
内容 生活習慣病等の食事について管理栄養士による相談

子宮がん・乳がん検診受け付け中
対象年齢 子宮がん検診：平成18年4月1日～19年3月31日の間に20歳以上で偶数年齢になる方
乳がん検診：平成18年4月1日～19年3月31日の間に40歳以上で偶数年齢になる方
申込締切：4月24日(月)
申込方法等詳しくは、4月1日配布の「平成18年度健康事業ガイド」および「市ホームページ」をご覧ください。
健康推進課(☎☎内線2361)

胃がん検診の申込はお済みですか
6・7月実施分の胃がん検診申し込み受付中です。
詳細は4月1日号広報「市ホームページ」をご覧ください。
健康推進課(☎☎内線2363)

5月の予防接種
BCG
とき 5月12日(金)午前9時30分～11時
ところ 保谷保健福祉総合センター
2階
対象 平成17年11月14日～18年2月13日までに生まれて、また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
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、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。
会場では、荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。

5月の育児相談
育児相談
とき・ところ 5月8日、29日(月)午前9時30分～11時
母子保健センター
5月15日(月)午前9時30分～11時
保谷保健福祉総合センター
対象 乳幼児と保護者
内容 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・歯科相談は歯ブラシ
申込 当日、直接会場へ
子育て講座「らくらくクッキング」
とき・ところ 5月15日(月)午前10時20分～11時・保谷保健福祉総合センター

「ゆがみを正す健康教室」受講者募集
腰痛・ひざ痛・肩こり・予防改善
とき 5月18日～7月27日木曜日
全10回・午前10時30分～正午
ところ 富士町福祉会館
対象 市内在住の満60歳以上の方
定員 40人(定員を超えた場合は、今回初めて受講する方を優先して抽選)
講師 矢野 史也さん(日本体力医学会健康科学アドバイザー)
持ち物 バスタオル・小さいタオル、筆記用具
申込 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入し、4月20日(木)(消印有効)までに、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎高齢者支援課高齢者サービス係「ゆがみを正す健康教室」係へ郵送
申込は、はがき1枚に1人抽選の結果は、はがきでお知らせします。
実費徴収の場合があります。動きやすい服装でご参加ください。
(☎☎内線2362・2364)

5月の乳幼児健康診査
(☎☎内線2362・2364)
対象者に個別通知
3歳児健康診査：10日・24日(水)
保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
3～4か月児健康診査：18日(木)
1歳6か月児健康診査：23日(火)
3歳児健康診査：17日(水)。

お知らせ
4月1日に配布の「健康事業ガイド」に大きく印字された電話番号は、4月29日からの変更です。4月28日までは☎64・1311です。お間違えのないようお願いします。
健康推進課(☎☎内線2361)

表1・母親学級
とき 6月2日(金)午後1時～4時10分
6月9日(金)午前10時～午後1時
6月12日(月)午後1時～4時10分
6月19日(月)午後1時～4時10分
6月30日(金)午前10時～午後1時
7月3日(月)午後1時～4時10分
ところ 保谷保健福祉総合センター
田無総合福祉センター

表2・両親学級
とき 6月17日(土)午前9時15分～午後0時15分
7月8日(土)午前9時15分～午後0時15分
往復はがき申込締切 5月17日(水)(消印有効)
6月8日(木)(消印有効)

4月後半の休日診療

病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時
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。

Table with 2 columns: 医療機関(所在地・電話番号) and 診療日/時間. Includes hospitals like 西東京中央総合病院, 中山皮膚科医院, etc.

～西東京市休日診療所～
上記の全ての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、5時～9時
場所...西東京市休日診療所(中町1-1-5 ☎24-3331)

4月後半の休日歯科診療

Table with 2 columns: 医療機関(所在地・電話番号) and 診療日/時間. Includes dental clinics like いずみ歯科医院, みずた歯科医院, etc.

4月後半の休日診療

病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時
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。

Table with 2 columns: 医療機関(所在地・電話番号) and 診療日/時間. Includes hospitals like 西東京中央総合病院, 中山皮膚科医院, etc.

～西東京市休日診療所～
上記の全ての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、5時～9時
場所...西東京市休日診療所(中町1-1-5 ☎24-3331)

4月後半の休日歯科診療

Table with 2 columns: 医療機関(所在地・電話番号) and 診療日/時間. Includes dental clinics like いずみ歯科医院, みずた歯科医院, etc.