



健康イキイキ!



市役所代表電話 ☎464 - 1311

事業名	日時	場所	対象	定員	内容 ^{など}	申し込み方法 ^{など}	問い合わせ
一般	糖尿病講座 9月12日(金) 午前10時～11時30分	保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方(申込順)および家族	10人	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	栄養相談 9月17日(水) 午前9時～正午 9月29日(月) 午後1時～4時	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	生活習慣病について栄養相談を希望する方	各日5人(申込順)	生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症等)について管理栄養士による相談	9月12日(金)までに電話予約 9月26日(金)までに電話予約	
	健康づくり・リハビリ教室 週2回(月・水曜日)で6か月間	保谷保健福祉総合センター	脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40～64歳の方で、改善に向け意欲のある方	-	心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛やひざの痛みを緩和・予防するための訓練など	詳細はお問い合わせください。 参加にあたっては主治医の意見書が必要になります	
女性	母子健康手帳の交付 平日の月～金曜日 午前8時30分～午後5時	保谷保健福祉総合センター(子ども家庭支援センター母子保健係)・住吉会館ルピナス(子ども家庭支援センターのどか)田無庁舎(市民課)・各出張所	妊娠された方	-	初妊婦の方やご相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターに来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています	医療機関で妊娠が確認されたら、速やかに来所ください	
<p>下記に該当するお子さんに予防接種のお知らせと予診票を送付しています。 ❶生後2か月になった月末(❶・❷・❸・❹) ❷平成21年4月に小学校に入学される平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれのお子さんには平成20年3月末送付済み(❺) ❸満11歳になった月末(❻) ❹平成20年4月に中学1年生になった平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれのお子さんには平成20年4月1日送付済み(❶) ❺平成20年4月に高校3年生になった平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方には平成20年4月1日送付済み(❸)</p> <p>【接種期間および回数】 ❶BCGは生後3か月～6か月未満までに1回 ❷ポリオは生後3か月～7歳6か月未満までに2回 ❸三種混合第1期は生後3か月～7歳6か月未満までに追加も含め4回 ❹麻しん風しん混合第1期は満1歳～2歳未満までに1回 ❺麻しん風しん混合第2期は小学校就学前の1年間に1回(小学校1年生になる前年の4月1日～翌年3月31日までの1年間) ❻二種混合第2期は満11歳～13歳未満に1回 ❼麻しん風しん混合第3期は平成20年4月1日～平成21年3月31日までに1回 ❽麻しん風しん混合第4期は平成20年4月1日～平成21年3月31日までに1回 ・日本脳炎第1期は生後6か月から標準的な接種は3歳～7歳6か月未満までに追加も含め3回 ・日本脳炎第2期は9歳～13歳未満までに1回 日本脳炎については平成17年5月30日に厚生労働省から勧奨の中止勧告を受け、対象者への予診票送付は現在行っていませんのでご了承ください。保護者の方が接種を希望される場合は母子健康手帳を持って母子保健係窓口に来庁ください。必要な予診票をお渡します。 予診票送付対象時期後に転入された方または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って母子保健係窓口へお越しください。母子健康手帳確認のうえ、必要な予診票を渡します。 『未済』は誕生日の前々日にあたります。 その他予防接種に関して不明な点がございましたら、事前にご相談ください。</p>							
子ども	離乳食講習会 9月25日(水) 午後1時15分～3時	田無総合福祉センター	6～8か月児(第1子のみ)	25組程度	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科のお話	下記記入例❶参照 往復はがきに記入の上、子ども家庭支援センター「離乳食講習会担当」まで 【申込期間】9月11日(水)消印有効	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
	ファミリー(両親)学級3日間コース 第12コース 【1日目】11月4日(火) 午前10時～午後1時 【2日目】11月7日(金) 午前10時～午後1時 【3日目】11月15日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日2月15日～3月25日(めやす)の方 妊婦のみでの参加も可 1日目・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	持ち物	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布) 赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳等)父親の役割、育児参加方法 ^{など} 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	下記記入例❷参照 【申込期間】10月4日(土)～18日(土)消印有効 便箋による申し込みも可	
	赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問) 電話で日程調整をさせていただきます	家庭に助産師または保健師が訪問させていただきます	赤ちゃんが生まれた全てのご家庭	-	赤ちゃんの体重測定 発育・発達状況の確認 授乳相談 お母さんの体調などの相談に応じます	母と子の健康ファイル(母子健康交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送してください。電話も可	

+	休日診療	内科(診療科目などについては、お問い合わせのうえお出かけください。)		歯科	
		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
7日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	ひらつか内科クリニック 南町2-1-14 新倉ビル1階 ☎420-6661	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎461-0519	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎424-4182
14日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎421-6168		平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎463-2302	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎463-5245
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	すぎはら子どもクリニック 西原町5-1-17 ☎451-8680		松川歯科医院 田無町3-9-7 第一不二ホームズ208 ☎465-5881	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎463-7785

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

A (往復はがき)

〒202-8555
市役所子ども家庭支援センター母子保健係
『離乳食講習会・ファミリー学級各担当』行

B (普通はがき)

『ファミリー(両親)学級申し込み』
夫婦の氏名(ふりがな)・年齢住所
日中連絡のつく電話番号(抽選により第1希望にもれた場合のみ連絡します)
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講(予定)の有無
父親の参加予定日(例)全日程、1日目と3日目、3日目のみ...など