



# 健康イキイキ!



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	<b>健康のススメ (保育付き)</b>	10月27日・11月10日・17日・12月1日(いずれも月曜日) 午前10時～正午	田無総合福祉センター	18～39歳の市民で肥満などの生活習慣病が気になる方	30人(抽選) 保育15人	理想的な体づくりを目指す4日間の講座 食事と運動について講話と実技、個別相談	下記はがき記入例を参考に「健康のススメ」担当まで 申込期間：9月30日(火)(必着)	健康年金課 成人保健係 ☎438-4021
	<b>糖尿病講座</b>	10月3日(金) 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族	10人(申込順)	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	
	<b>栄養相談</b>	10月1日(水) 午前9時～正午	田無総合福祉センター	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 <sup>※</sup> )について管理栄養士による相談	9月29日(月)までに電話予約	
		10月20日(月) 午後1時～4時	保谷保健福祉総合センター				10月17日(金)までに電話予約	
<b>胸部健診</b>	7面をご覧ください							
子ども	<b>B C G</b>	10月7日(火) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成20年4月9日～7月8日までに生まれて、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、BCG接種部位を紫外線から守るために長袖の上着、荷物をまとめるための袋、BCG接種時は保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム <sup>※</sup> 【注意事項】本人または家族が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癒後1～4週間接種できないことがあります。普段ステロイド剤の塗り薬を腕に塗っているお子さんは、BCG接種日の2日前までに必ず母子保健係に問い合わせください。また、薬を服用(使用)している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳 <sup>※</sup> )を用意してください。車での来場はご遠慮ください。	予診票は生後2か月になった月末に郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。転入などの方は事前に子ども家庭支援センター母子保健係までご連絡ください。	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438-4037
	<b>ポリオ</b>	10月16日(木)・17日(金) 午後1時15分～2時	保谷保健福祉総合センター	生後3か月～生後90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん	-			
	<b>3～4か月児健康診査</b>	10月16日・30日(木)	母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行っています。	対象者に個別通知します。転入などの方は事前にご連絡ください。	
		10月23日(木)	保谷保健福祉総合センター					
	<b>1歳6か月児歯科健康診査・保育相談</b>	10月21日(火)	母子保健センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 医科については医療機関での受診となります。詳細は個別通知をご覧ください。	対象者に個別通知します。転入などの方は事前にご連絡ください。	
		10月28日(火)	保谷保健福祉総合センター					
	<b>3歳児健康診査</b>	10月8日・29日(水)	母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、尿検査、視力検査、身体測定、診察(内科・歯科)希望の方に個別相談	対象者に個別通知します。転入などの方は事前にご連絡ください。	
		10月22日(水)	保谷保健福祉総合センター					
	<b>育児相談</b>	10月1日(水) 午前9時30分～11時	母子保健センター	乳幼児と保護者	-	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康 <sup>※</sup> )、体重・身長計測 持ち物：母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ	
		10月20日(月) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター					
<b>子育て講座</b>	10月1日(水) 1回目：午前10時10分～10時40分 2回目：午前10時50分～11時20分	母子保健センター	1歳4か月ごろ	各回15人	歯科編「はみがきできるかな」	当日、直接育児相談受付へ 育児相談を利用の方は、1回目の講座に参加してください。		
	10月20日(月) 1回目：午前10時10分～10時40分 2回目：午前10時50分～11時20分	保谷保健福祉総合センター	1歳ごろ	各回15人	保育編「言葉をはぐくむ」			

+	医科(診療科目等については、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	【受付時間】 午前10時～午後4時	
休日診療	21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	指田医院 田無町4-2-11 ☎461-1128	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、歯科診療を行っていません。	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎422-1870
	23日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎462-5521		本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎462-4618	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎467-9339
	28日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎464-3226		みずた歯科医院 新町2-2-2 ドムス武蔵野1階 ☎0422-36-1414	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎466-0822

健康保険証、診察代をお持ちください。

**はがき記入例**

はがきに必要事項を記入のうえ、〒202-8555 市役所健康年金課成人保健係「健康のススメ」担当へ郵送。

『健康のススメ』申し込み  
氏名(ふりがな)  
生年月日・年齢  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
保育希望の有無  
お子さんの名前、生年月日(保育希望の場合)