



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
65歳以上インフルエンザ予防接種	個別 平成21年1月31日(土)まで	市内指定医療機関	接種時に満65歳以上の市民の方 接種時に満60～64歳までの市民の方で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害者手帳1級程度の障害がある方	-	費用：2,200円 接種回数：期間中1回 	市内指定医療機関で接種する方は健康保険証持参のうえ直接来場ください。市外での接種を希望の方は、お問い合わせください。	
メタボリックシンドローム講演会	12月3日(水) 午後1時30分～3時30分	田無総合福祉センター	メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる方	50人	メタボリックシンドロームの問題点とその予防法についての講演会 講師：馬場隆男医師（馬場医院・西東京市医師会）、管理栄養士	直接会場へ	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
糖尿病講座	12月5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話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	
栄養相談	12月8日(月) 午後1時～4時 12月10日(水) 午前9時～正午	保谷保健福祉総合センター 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 ^{など} ）について管理栄養士による相談	12月5日(金)までに電話予約 12月8日(月)までに電話予約	
健康相談	11月25日(火)～27日(木) 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)	田無庁舎 2階ロビー	国民健康保険に加入の方	各日60人 (申込順)	保健師が日ごろの健康管理などの相談に応じます。機器を使って骨密度、血管年齢、体脂肪、血圧の測定などを行います。 検査は素足で実施のため、ストッキングはご遠慮ください	各日とも午前9時45分から整理券を田無庁舎2階ロビーで配布	健康年金課 国保給付係 ☎460 - 9821
夫婦 ファミリー (両親)学級 3日間コース	第14 コース	12月12日(金) 午前10時～午後1時	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 (出産予定日のめやす：3月25日～5月5日) 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	28組 (申し込み多数の場合抽選。 第1希望に参加できない場合のみ連絡します)	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	次頁記入例を参考にはがきに記入のうえ、子ども家庭支援センター母子保健係「ファミリー学級担当」まで 申込期間：11月26日(水)まで(消印有効) はがきの内容を便せんなどに記載し封書で申し込み可
		12月19日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	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、三角きん、テキスト(1回目に配布)		次頁記入例を参考にはがきに記入のうえ、子ども家庭支援センター母子保健係「ファミリー学級担当」まで 申込期間：12月9日(火)～23日(祝) (消印有効) はがきの内容を便せんなどに記載し封書で申し込み可	
		1月13日(火) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	赤ちゃんのいる生活(世話のしかた、母乳 ^{など}) 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)			
	第15 コース	1月9日(金) 午前10時～午後1時	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 (出産予定日のめやす：4月10日～5月30日) 妊婦のみで参加も可 いずれか1コースのみの参加 1日目2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です			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
		1月16日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	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、三角きん、テキスト(1回目に配布)			
		1月31日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	赤ちゃんのいる生活(世話のしかた、母乳 ^{など}) 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)			
B C G	12月9日(火) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成20年6月11日～9月10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、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、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム ^{など} 【注意事項】本人や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、接種日の2日前までに必ず母子保健係にお問い合わせください。 薬服用(使用)の場合は、薬の名前がわかるものをご用意ください。 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
ポリオ	12月11日(水)・12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	-	【持ち物】母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 【注意事項】本人や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週間接種できない場合があります。 薬を服用(使用)の場合は、お薬の名前がわかるもの(お薬手帳 ^{など})をご用意ください。 授乳は済ませてから来場ください。 車での来場はご遠慮ください。	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。	
	12月15日(月)・16日(火) 午後1時15分～2時	田無総合福祉センター					
3～4か月児健康診査	12月18日(木) 12月25日(木)	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	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なっています	転入などの方は事前にご連絡ください。	
1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	12月9日(火) 12月16日(火)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望者に個別相談 医科のみ医療機関での受診です。 詳細は個別通知をご覧ください。	転入等の方は事前にご連絡ください。	
3歳児健康診査	12月10日(水) 12月17日(水)	保谷保健福祉総合センター 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) 希望者に個別相談	転入などの方は事前にご連絡ください。	