



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	内容等	申し込み方法等	問い合わせ
一般	糖尿病講座 3月7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：管理栄養士、保健師	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 3月17日(月) 午後1時15分～3時30分 3月19日(水) 午前9時15分～11時30分	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の栄養相談を希望するおおむね64歳以下の方	各日5人 (申込順)	生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)について管理栄養士による相談	3月14日(金)までに電話予約 3月17日(月)までに電話予約	
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)・田無庁舎(市民課)・各出張所	妊娠された方	-	初妊婦の方や相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターにご来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています。	妊娠が医療機関で確認されたら速やかにご来所ください。	
夫婦	ファミリー(両親)学級3日間コース 第1コース	4月4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 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日目は父親中心の内容です。	28組(申し込み多数の場合抽選)	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・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、育児参加方法等 【持ち物】母子健康手帳・筆記用具・テキスト(1回目に配布)	下記往復はがき記入例(B)参考、なおは抽選により第1希望にもれた場合のみ連絡については、(例)全日程、1日目と3日目など 申込期間：3月4日(火)～18日(火)(消印有効)
		4月11日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター				
		4月26日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター				
子ども	予防接種を受けましょう	<p>次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。</p> <p>☑生後2か月になった月末 ☑満11歳になった月末 ☑4月に小学校に入学されるお子さんには平成19年4月末送付済</p> <p>【接種期間・回数】</p> <p>1 BCGは生後3か月～6か月未満までに1回 (A)</p> <p>2 ポリオは生後3か月～7歳6か月未満までに2回 (A)</p> <p>3 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 (A)</p> <p>4 麻しん風しん混合第1期は満1歳～2歳未満までに1回 (A)</p> <p>5 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) (C)</p> <p>6 二種混合第2期は満11歳～13歳未満に1回 (B)</p> <p>7 日本脳炎第1期は生後6か月～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</p> <p>8 日本脳炎第2期は9歳～13歳未満までに1回</p> <p>☑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しており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お越しいただければ、必要な予診票をお渡します。</p> <p>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にお越しください。母子健康手帳確認のうえ、必要な予診票をお渡しいたします。</p> <p>『未満』は誕生日の前々日にあたります。</p> <p>その他予防接種に関して不明な点は、事前にご相談ください。</p>					子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
高齢者	高齢者のための料理講習会～かみにくい、飲み込みにくい時のお食事～	消費者センター	65歳以上の方、または高齢者を介護している家族	16人	かみにくくなったときや、飲み込みにくくなったときにやわらかめの食事にしながら、栄養もとれる料理方法(話と調理実習)	はがきに住所・氏名・電話番号・「高齢者のための料理教室希望」と明記のうえ、3月14日(水)までに高齢者支援課地域支援係へ郵送	高齢者支援課 地域支援係 ☎438 - 4028
	離乳食講習会	田無総合福祉センター	6～8か月児(第1子のみ)	25組	離乳食の話と試食、歯科の話	下記往復はがき記入例(A)参考のうえ、「離乳食講習会担当」まで 申込期間：3月13日(水)(消印有効)	
	赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)	ご希望の方に、電話で日程調整	ご家庭に助産師、保健師が訪問します	-	育児に関する相談・指導	母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)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	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	休日	診療時間	休日
2日	午前9時～午後10時 午後1時～4時 午後5時～9時	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時	石田クリニック 谷戸町1-23-13 ☎421-9905
9日	午前9時～午後5時	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	田中醫院 住吉町6-8-8 ☎423-0020

健康保険証、診察代を持参してください。

往復はがき記入例

〒202-8555  
市役所子ども家庭支援センター母子保健係  
『離乳食講習会担当』または『ファミリー(両親)学級担当』行

**A**  
『離乳食講習会』申し込み  
保護者氏名  
お子さんの名前(ふりがな)・生年月日  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
希望の講習会の日にち

**B**  
『ファミリー(両親)学級』申し込み  
参加希望コース  
第1希望  
第2希望  
保護者氏名(夫婦とも)  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
出産予定日・病院名  
病院などの母親学級参加の有無  
⑥パパの参加予定日