



健康イキイキ！

たいしょ
大暑

カレンダー



はがき記入例

はがきまたは往復はがきに、記入のうえ、〒202-8555 市役所健康課「〇〇」担当へ郵送。
※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入。

『郷土料理手打ちうどんをつくらう申込』
①住所
②氏名
③年齢
④日中連絡がつく電話番号

『ファミリー学級申込』
参加希望コース
①夫婦の氏名（ふりがな）・生年月日
②住所
③日中連絡のつく電話番号
④出産予定日
⑤病院などの母親学級受講（予定）の有無
⑥パパの参加予定日

『離乳食講習会申込』
①希望日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名（ふりがな）
⑤子どもの生年月日
⑥日中連絡がつく電話番号

『〇〇検診申込』
①氏名（フリガナ）
②生年月日
③年齢
④住所
⑤電話番号
「特定健康診査とあわせて行う検診」のみ以下記入
⑥特定健康診査受診日

	事業名	日時／場所	対象／定員	内容 [※]	申し込み方法 [※]
◆健康課保健係 ☎438-4037					
一般	郷土料理 「手打ちうどんを つくろう！」	8月27日(金)午前10時～午後1時 ／田無総合福祉センター	市内在住／16人（抽選）	☎手打ちうどん [※] ／🏠地域活動栄養士会	往復はがき（はがき記入例Ⅳ参照）またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間：7月26日(月)まで(消印有効)
	糖尿病講座	8月6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／🏠保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	8月4日(水)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター 8月9日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター	市内在住／各日5人（申込順）	栄養・食生活について管理栄養士による相談	8月2日(月)までに電話予約 8月6日(金)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	【第7コース】 8月20日(金)、9月4日(土) 午前9時30分～午後0時30分 ／保谷保健福祉総合センター 【第8コース】 9月17日(金)、10月2日(土) 午前9時30分～午後0時30分 ／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者 対象出産予定日のめやす： （第7コース）11月13日～1月3日 （第8コース）12月11日～1月30日 ※妊婦のみの参加も可／各回28組（申込み多数の場合は出産予定日を考慮）	【1日目】妊娠中の生活と健康（助産師の話、体操、歯の健康）妊娠中の食事の話、初めてパパママになる方同士の交流 📖母子健康手帳、軽い体操ができる服装、筆記用具、いつも使用している歯ブラシ 【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活（世話の仕方、母乳 [※] ）父親の役割、育児参加方法 [※]	往復はがき（はがき記入例Ⅳ参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間（消印有効） （第7コース）7月15日(木)～25日(日) （第8コース）8月15日(日)～25日(水)
子ども	離乳食講習会	8月17日(火) 午後1時15分～3時	市内在住の6～8か月のお子さんの保護者（第1子のみ）／25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	往復はがき(はがき記入例Ⅳ参照) 申込期間：7月17日(土)～31日(土) (消印有効)
	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日	7月29日(木)・8月19日(木) 受付：午後0時10分～1時10分 ／保谷保健福祉総合センター	個別に通知	離乳食などのお話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 ※健診後BCG接種を行います。 ※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。	該当のお子さんには、おおむね生後3か月ごろに個別に通知しています。 ※転入などの方は事前にご連絡ください。
	BCG	7月29日(木)・8月19日(木) 受付：午後1時30分～2時30分 ※すでに3～4か月健康診査を受診済の方は、接種会場（保谷保健福祉総合センター3階）へ	生後3～6か月になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	📖母子健康手帳、予診票、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム [※] 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	8月2日(月)・30日(月) 受付：午前9時～10時 ／保谷保健福祉総合センター	個別に通知（1歳3か月までの方で希望する方はお問い合わせください）	集団（心理講話・親子遊び・食事と歯の話）、身体計測、希望の方に個別相談	対象者に個別通知。 ※転入などの方は事前にご連絡ください。
	2歳児すくすく相談会	8月3日(火)・31日(火) 受付：午前9時～10時 ／保谷保健福祉総合センター	個別に通知（2歳6か月までの方で希望する方はお問い合わせください）	集団（心理講話・親子遊び・食事の話）、身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	8月4日(水)・18日(水) 受付：午後0時10分～1時10分 ／保谷保健福祉総合センター	個別に通知（4歳未満までの方で希望する方はお問い合わせください）	集団（食事と生活リズムの話）、身体計測、問診、診察（内科・歯科）、尿・視力検査、希望の方に個別相談	
	育児相談	8月11日(水)午前9時30分～11時 ／保谷保健福祉総合センター	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 [※] ）、体重・身長計測 📖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
子育て講座 ※育児相談と同じ会場	8月11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 ／保谷保健福祉総合センター	7～8か月のお子さんとその保護者 ／各回先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法 [※]	当日、直接育児相談受付へ ※育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
◆教育支援課教育相談係（教育相談センター） ☎425-4972					
子ども	言語訓練・相談	8月31日(火)午後1時30分 ／教育相談センター	5歳～12歳くらい／12人（申込順）	子どもの発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方（1人15分程度） 指導：長濱ヒサ先生（言語訓練士）	8月27日(金)までに電話

※一般健康診査(18～39歳)および特定健康診査(西東京市国民健康保険加入者)の集団健診申込期間を7月30日(金)まで延長します。
詳細は、市HPまたは市報6月15日号をご覧ください。 ◆健康課 保 (☎438-4021)

各種検診

健康課 保 (☎438-4021)

申込期間：7月15日(木)～8月6日(金) 申はがき申し込み・はがき記入例Ⅳ参照

■大腸がん検診

□検診期間 9月1日(水)～平成23年1月31日(月)
個別医療機関
内便潜血検査（2日法）
対40歳以上の市民（平成23年3月31日現在）
※西東京市実施の特定健康診査、一般健康診査を受診される方は申込不要（大腸がんで治療中の方は対象となりません）。

■前立腺がん検診

□検診期間 9月1日(水)～平成23年1月31日(月)
個別医療機関
内P S A検査（血液検査）
対50歳以上74歳までの偶数年齢の

男性の方（平成23年3月31日現在）
※市内で特定健康診査、一般健康診査を受診される方は申込不要（前立腺がんで治療中の方は対象となりません）。

■骨粗しょう症検診

□検診期間 9月1日(水)～10月30日(土)
個別医療機関
内骨密度測定、生活指導
対40・45・50・55・60・65・70歳の女性（平成23年3月31日現在）

■肝炎ウイルス検診

個別医療機関
内・対血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）・40歳以上の市民（平成23年3月31日現在）で今までに検査を受けたことのない方

40～74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入されている方へ

■特定健康診査

特定健康診査は、被保険者(本人)が加入している保険者が実施しています。詳細は、被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。
□受診方法
①受診券の「契約取りまとめ機関」に『集合契約B』と記載がある場合は、市内特定健康診査実施医療機関で受診することができます。
※実施期間 7月1日(木)～平成23年1月31日(月)
※『集合契約B』は、西東京市医師会事務局（☎421-4328）へお問い合わせください。
②①以外の場合…指定された医療機関で受診してください。
◆健康課 保 (☎438-4021)

■特定健康診査とあわせて行う検診

内血液検査（貧血検査、腎機能検査、アルブミン(65歳以上の方)[※]）、医師の判断により心電図検査・眼底検査、大腸がん検診、前立腺がん検診(対象年齢の方)
対西東京市国民健康保険以外の健康保険に加入されている方で、特定健康診査を受診される方
□実施期間 7月1日(木)～平成23年1月31日(月)
□受診方法
①受診券の「契約取りまとめ機関」に『集合契約B』と記載があり、市内特定健康診査実施医療機関で特定健康診査を受診する場合は、健診当日に医療機関で申し込み。
②①以外の場合…はがき申し込み（はがき記入例Ⅳ参照）後日、送付する受診券を持って市内指定医療機関で受診。
◆健康課 保 (☎438-4021)