



健康イキイキ！

しゅん ぶん
春分

3 月21日



❖西東京市健康事業ガイド（平成23年度版）の配布
平成23年度に市が行う健康保健事業案内（検診申込書付き）を、市報 4 月 1 日号と同時に配布します。
1 年間身近なところに置いて、ご活用ください。
4 月から胃がん検診など各種検診の申し込みが始まります。



はがき記入例

【あて先】
〒202 - 8555
市役所健康課
「ファミリー学級」担当

返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき

「ファミリー学級」
参加希望コース
夫婦の氏名（ふりがな）・
生年月日
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受講
（予定）の有無
パパの参加予定日

	事業名	日時／場所		対象／定員	内容 ^{など}	申し込み方法 ^{など}
健康課保健係 ☎438 - 4037						
一般	糖尿病講座	4 月 8 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	4 月 6 日(木)午前 9 時～正午 ／ 田無総合福祉センター		市民／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	4 月 4 日(月)までに電話予約
		4 月18日(月)午後 1 時～ 4 時 ／ 保谷保健福祉総合センター				4 月15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 2 コース	4 月27日(木)、5 月21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の方 対象出産予定日の目安： 7 月21日～ 9 月14日 妊婦のみの参加も可。 ／ 28組(申込み多数の場合は抽選)	【 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、筆記用具、軽い体操のできる服装（会場での着替え可）、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 ^{など} ）父親の役割、育児参加方法 ^{など}  母子健康手帳、筆記用具、テキスト（ 1 回目に配布）	往復はがき（記入例参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間： 3 月24日(木)～ 4 月 3 日(日)（消印有効）
		第 3 コース	5 月20日(金)、6 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	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日の目安： 8 月27日～10 月 7 日 妊婦のみの参加も可。 ／ 28組(申込み多数の場合は抽選)	往復はがき（記入例参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間： 4 月16日(土)～26日(火)（消印有効）	
子ども	3 ～ 4 か月児健診 B C G 接種と同日	4 月 7 日(木)・21日(木)・28日(木) 受付：午後 0 時10分～午後 1 時10分 ／ 保谷保健福祉総合センター		個別に通知	離乳食などの話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 健診後 B C G 接種を行います。 絵本のプレゼントも行っています。	該当のお子さんには生後 3 か月ごろに個別に通知します。 転入などの方はご連絡ください。
	B C G	4 月 7 日(木)・21日(木)・28日(木) 受付：午後 1 時30分～ 2 時30分 すでに 3 ～ 4 か月児健診を受診済の方は、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 B C G 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 ^{など} 【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	4 月11日(月)・25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 か月までで希望する方はお問い合わせを）	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	対象者に個別通知します。 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	4 月12日(火)・26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 か月までで希望する方はお問い合わせを）	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	4 月 6 日(木)・13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（ 4 歳未満までで希望する方はお問い合わせを）	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	4 月18日(月)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 ^{など} ）、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	4 月18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		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 ^{など}	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。
からだと心の健康相談専用電話 ☎438 - 4087						
一般	からだと心の健康相談	4 月15日(金)午後 1 時30分～ 3 時30分 ／ 田無総合福祉センター		市民／ 2 人（申込順）	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	前日までに電話予約



休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医 科 (受診の際は、小児科など診療科目を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
20日	田無病院 緑町 3 - 6 - 1 ☎461 - 2682	酒枝医院 北原町 2 - 1 - 38 ☎461 - 4944	休日診療所 中町 1 - 1 - 5 ☎424 - 3331 上記診療所では、 歯科診療は行って いません。 受付時間は、各 診療終了時間の30 分前までです。	20日	いのうえ歯科 クリニック 下保谷 4 - 14 - 1 2 階 ☎423 - 7660 堀齒科医院 田無町 5 - 8 - 10 ライオンズマンション 田無第 2 ☎466 - 4182
21日	佐々総合病院 田無町 4 - 24 - 15 ☎461 - 1535	ノーブルビル クリニック ひばりが丘北 3 - 5 - 19 ☎424 - 5678		21日	泉台歯科医院 泉町 6 - 1 - 3 ☎421 - 4980 黒川歯科医院 南町 5 - 5 - 13 I B S ビル 2 階 ☎463 - 2745
27日	保谷厚生病院 栄町 1 - 17 - 18 ☎424 - 6640	山口医院 田無町 7 - 16 - 30 ☎462 - 7578		27日	押見歯科診療室 谷戸町 3 - 26 - 1 並木ビル 2 階 ☎421 - 6480 岩田歯科医院 向台町 6 - 16 - 4 ☎465 - 4507



電話相談

からだと心の 電話健康相談	平日午前 9 時～正午・ 午後 1 時～ 4 時 保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎438 - 4087
母と子の 健康相談室 (小児救急相談)	平日午後 5 時～10 時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前 9 時～午後 5 時	東京都 ☎03 - 5285 - 8898 または # 8000
東京都医療機関 案内サービス (ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03 - 5272 - 0303
救急相談センター	毎日24時間 救急車を呼ぶか迷ったら ご相談ください。	東京消防庁 ☎042 - 521 - 2323 または # 7119

❖献血のご協力をお願いします！

時 3 月23日(水)午前10時～11 時30分・
午後 1 時～ 4 時
場 田無庁舎 1 階ロビー
□主催 西東京市献血推進協議会
健康課 保 (☎438 - 4021)

