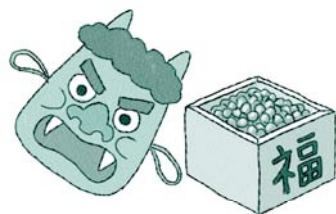




健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「各担当」宛て
※返信用には、住所・氏名を記入

A 往復はがき	B 往復はがき
「薬膳料理講習会」申し込み ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④日中連絡がつく電話番号	「離乳食講習会」申し込み 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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
薬膳料理講習会 【免疫力を高める薬膳・講話と実習】	3月1日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/20人 (申込多数の場合は抽選)	往復はがき(記入例A参照) またはEメール seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 2月12日(火)(必着)
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	2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)	2月7日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	2月18日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	2月15日(金)までに電話予約
	2月20日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		2月18日(月)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月20日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	2月19日(火)までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座	2月22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住・立位がとれる方/20人	2月21日(木)までに電話予約
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面談相談】	2月20日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	2月18日(月)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	3月12日(水)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者 (第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例B参照) 申込期間: 2月8日(金)～22日(金)(消印有効)

しゃきしゃき笑顔で健康

西東京市健康都市宣言

～お互いに支え合いながら、健康づくりを進めます～

◆認知症サポーター

市では認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する「認知症サポーター」の養成講座を実施しています。現在、市には養成講座を受講した約6千人の認知症サポーターが

います。参加者には、サポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。5人以上集まれば、市内どこでも出張講座をします。

◆高齢者支援課 ☎042-438-4102
◆健康課 ☎042-438-4037

健康ガイド

■がん検診の実施期間

子宮がん検診… 2月28日(火)まで
乳がん検診… 3月30日(土)まで
受診券または無料クーポン券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。受診券・クーポン券を紛失した方には再発行しますので、健康課へご連絡ください。

◆健康課 ☎042-438-4021

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問のはがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ。

◆健康課 ☎042-438-4037

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者に個別通知します。小児科・内科、歯科、それぞれ指定医療機関で受診してください。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科…歯科健診、歯みがき相談
※1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日の間に受診してください。

※詳しくは個別通知をご覧ください。
※転入などの方は、ご連絡ください。

◆健康課 ☎042-438-4037



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上お出かけください)			
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
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎ 042-464-1511	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎ 042-438-6117	休日診療所 中町1-1-5 ☎ 042-424-3331 ※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。
10日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎ 042-450-5100	
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎ 042-461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎ 042-465-3331	
歯 科 (受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
3日	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	
10日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラークヒルズ番館104 ☎042-421-5490	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	
11日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	



電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 2月5日循環器内科・消化器内科・腎臓内科、 12日脳神経外科、19日消化器外科、 26日泌尿器科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	2月1日・8日・15日・22日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033
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 ☎042-438-4087