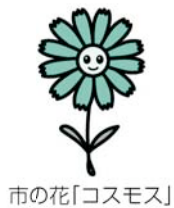




健康ひろば



一般

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
◆健康課 ☎042-438-4037			
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	11月1日(金)午前10時～11時30分／ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の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)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	10月25日(金)午前10時～11時30分／ 田無総合福祉センター 11月12日(火)午前10時～11時30分／ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方／ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月11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)	11月7日(木)までに電話予約
	11月13日(水)午前9時～正午／ 田無総合福祉センター		11月11日(月)までに電話予約
喫煙予防のための講演会 【禁煙と喉頭がん検診のすすめ】	10月27日(日)午後1時30分～3時40分／ 西東京市民会館	市内在住・在勤で、たばこをやめたい方、 煙害が気になる方／50人	はがき(記入例A参照)または電話、Eメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：10月23日(火)
女性の健康応援講座「美しく生きる骨」基礎編 【管理栄養士などによる骨粗しょう症予防のための基礎知識】～保育付き～	11月19日(火)午後1時30分～3時30分／ 保谷保健福祉総合センター2階	市内在住の女性／30人	はがき(記入例A参照)または電話、Eメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：11月15日(金)
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第10コース 11月8日(金)・30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 ※妊婦のみの参加も可／各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 (第10コース) 2月9日～3月21日 (第11コース) 2月15日～4月12日	往復はがき(記入例B参照)またはEメール ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第10コース：10月15日(火)～25日(金) 第11コース：10月28日(月)～11月8日(金)
	第11コース 11月22日(金)、12月7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		

はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
各担当宛て
※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

A はがき

【事業名】申し込み
①住所
②氏名
③電話番号
④年齢
※保育希望の方は、お子さんの
氏名・生年月日

B 往復はがき

【ファミリー学級】申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦パパの参加予定日

子ども

◆健康課 ☎042-438-4037			
当日…申し込み不要・当日、直接会場へ。 ※転入などの方は事前にご連絡ください。			
3～4カ月児健診 時 11月7日(木)・21日(木) 受付：午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 10月21日(月)・28日(月)、11月11日(月) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 個別に通知(1歳3カ月までの方で ご希望の方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 10月22日(火)、11月12日(火)・26日(火) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までの方で ご希望の方はお問い合わせください)	3歳児健康診査 時 11月13日(水)・20日(水) 受付：午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(4歳未満までの方で ご希望の方はお問い合わせください)
BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに、 日時を指定した通知を送付します。 指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 生後1歳になる前日まで、まだ BCG接種を受けていないお子さん	育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談) 時 11月27日(水)午前9時30分～11時 場 田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時 11月27日(水)午前10時～10時40分・ 10時50分～11時30分 場 田無総合福祉センター 対 7～8カ月のお子さんとその保護者 定 各回先着15組	ことばの発達・発音などに心配のある子どもの 言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】 時 11月1日(金)午後1時30分～5時 (1人15分程度) 場 教育支援課(保谷庁舎4階) 対 5歳～12歳くらいのお子さん 定 12人(申込順) 申 10月15日(火)～29日(火)に、電話予約 ◆教育支援課 ☎042-438-4074

健康づくり教室 ～スモールチェンジ健康づくりのすすめ～

□講演会「生活習慣を変える三日坊主克服法」 時・場 10月31日(木)午後1時30分～3時30分・西東京市民会館 定 80人	対 市内在住・在勤で運動する時間がない方、健康習慣が続かない方、やりたくてもできない方など
□運動講座(実技)「誰でも身につく運動習慣」 時・場 11月7日(木)午後1時30分～3時30分・西東京市民会館 定 30人	申 はがき(記入例C参照)またはEメール、 電話で10月25日(金)までに下記へ申し込み ※講演会・運動講座は、1日のみの参加も可能です。保育希望の方は、お子さんの氏名・生年月日も記入 ◇スモールチェンジ健康づくりは、早稲田大学応用健康科学研究室が提唱している活動です。
□個別相談 時・場 11月14日(木)・20日(水)田無総合福祉センター、11月18日(月)保谷保健福祉総合センター(いずれも午前) 定 30人	◆健康課 ☎042-438-4037・ ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

骨密度・血管年齢の測定会

骨密度、血管年齢、体脂肪、血圧の測定と健康管理などの相談を行います。申込方法や会場が昨年度と異なりますのでご注意ください。 時・場 11月25日(月)・26日(火)…田無庁舎2階 11月27日(水)・28日(木)…保谷保健福祉総合センター2階 午前の部：午前10時～正午 午後の部：午後1時～4時 対・定 西東京市国民健康保険に加入されている方・各日100人 申 往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日(3つまで)・午前午後を明記し、11月6日(水)(必着)までに、〒188-8666 市役所保険年金課国保給付係へ郵送 ※申込多数の場合は、前年度測定会に参加されていない方を優先のうえ抽選。 □協力 東京都国民健康保険団体連合会 ◆保険年金課 ☎042-460-9821



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)			
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
20日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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。
27日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	
歯 科(受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
20日	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339	
27日	鎌田歯科医院 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	

電話相談

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
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