



健康ひろば

＊健康事業の年間予定を掲載した「西東京市健康事業ガイド(平成26年度版)【保存版】」を市報4月1日号と一緒に配布しました。
お手元に届いていない場合は、健康課(☎042-438-4021)までご連絡ください。



市の花 つつじ

はがき記入例

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

往復はがき・Eメール

- 「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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課 ☎042-438-4037			
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	5月9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)	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】 ※初めての方におすすめです	4月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	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
	5月13日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	5月7日(水)午後1時～2時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	5月2日(金)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	5月12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)	5月8日(木)までに電話予約
	5月21日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		5月16日(金)までに電話予約
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3コース 5月16日(金)、6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 第4コース 6月6日(金)・28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)/28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第3コース ：8月24日～10月4日 第4コース ：9月14日～10月25日	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第3コース ：4月22日(火)～5月2日(金) 第4コース ：5月13日(火)～23日(金)

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。

<h3>3～4カ月児健診</h3> <p>時 4月17日(木)・24日(木)、 5月15日(木)・22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</p>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 4月21日(月)、5月12日(月)・26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カ月までで希望される方はお問い合わせください)</p>	<h3>2歳児すくすく相談会</h3> <p>時 4月22日(火)、5月13日(火)・27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カ月までで希望される方はお問い合わせください)</p>	<h3>3歳児健康診査</h3> <p>時 4月16日(水)・23日(水)、 5月14日(水)・21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歳未満で希望される方はお問い合わせください)</p>
<h3>BCG予防接種</h3> <p>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</p>	<h3>育児相談</h3> <p>【当日】 (身体計測と育児に関する相談) 時・場 4月28日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター2階 5月28日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター2階 対 乳幼児とその保護者</p>	<h3>子育て講座</h3> <p>【当日】 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 4月28日(月)・保谷保健福祉総合センター2階 5月28日(水)・田無総合福祉センター2階 1回目：午前10時～10時40分 2回目：午前10時50分～11時30分 対 7～8カ月の乳児とその保護者/各回先着15組</p>	

健康ガイド

■胃がん・乳がん・子宮頸がん・喉頭がん検診の申し込み受付中

□申込期間
◇胃がん検診 4月15日(火)まで
◇乳がん・子宮頸がん・喉頭がん検診 4月18日(金)まで
申 詳細は「西東京市健康事業ガイド(平成26年度版)」または市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

■成人歯科健診の申し込み受付開始

対 18歳以上の方
※40・45・50・55・60・65・70・75歳の方は5月下旬に受診券をお送りしますので申し込みは不要です(年齢は平成27年3月31日時点)。
申 詳細は「西東京市健康事業ガイド(平成26年度版)」または市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)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。
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
※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。
◆健康課保(☎042-438-4037)

■地域活動栄養士会

食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。
時 月3回程度 午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理グループの講師、定例会、研修会など
対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方
申 随時、電話で下記へ
◆健康課保(☎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掛けください)

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	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	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	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	
29日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時		
20日	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	
27日	稲富歯科医院 ひばりが丘北3-3-35 ☎042-423-2084	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	
29日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721	