



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒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・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

【B】はがき

「特定健康診査とあわせて行う健診」申し込み
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号
⑥特定健康診査受診日

【C】はがき

「〇〇検診」申し込み
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号

一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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】	8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)	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。	7月25日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター 8月5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 ※市民10人以上で出張講座も実施します(月~金曜日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。
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】	8月6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)	前日までに電話予約
リハビリ相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	8月6日(水)午後2時30分~4時30分 8月21日(水)午前11時30分~午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者/各日2人程度(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】	8月4日(月)午後1時~4時/ 保谷保健福祉総合センター 8月6日(水)午前9時~正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	7月31日(木)までに電話予約 8月1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7コース 8月29日(金)、9月20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26日(金)、10月18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7コース : 12月7日~翌1月10日 第8コース : 12月26日~翌2月7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7コース : 8月5日(火)~15日(金) 第8コース : 9月2日(火)~12日(金)

子ども

◆健康課係(☎042-438-4037)

☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<p>3~4カ月児健診</p> <p>時 7月31日(木)、8月21日(木)・28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 対 個別に通知</p>	<p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 7月28日(月)、8月4日(月)・18日(月) 受付: 午前9時~10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 7月22日(火)、8月5日(火)・19日(火) 受付: 午前9時~10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>3歳児健康診査</p> <p>時 7月30日(水)、8月6日(水)・20日(水)・27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 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)</p>
<p>BCG予防接種</p> <p>生後5カ月になる前のお子さん 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 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>	<p>育児相談 当日</p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 7月24日(木) 受付: 午前9時30分~11時・田無総合福祉センター 8月25日(月) 受付: 午前9時30分~11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児と保護者</p>	<p>子育て講座 当日</p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 7月24日(木)・田無総合福祉センター 8月25日(月)・保谷保健福祉総合センター 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カ月の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

健康ガイド

※年齢は平成27年3月31日時点です。

■特定健康診査(特定健診)とあわせて行う健診(西東京市国民健康保険以外の方)

この健診では、特定健診にはない検査項目が受けられます(特定健診は加入している医療保険者が実施しますので、詳細はそちらへお問い合わせください)。

- 健診期間 12月20日(土)まで
- 場 市内指定医療機関
- 内 血液検査(貧血・腎機能・アルブミン[※])、医師の判断により心電図・眼底検査、対象の方のみ大腸がん検診・前立腺がん検診
- 対 西東京市国民健康保険以外の健康保険に加入している40~74歳の方で、特定健診を受けている方
- 申 ①特定健診を市内指定医療機関で受

ける場合…特定健診を受ける際に医療機関で申し込み

②特定健診を市外医療機関で受けた場合…事前にはがき(記入例参照)または直接健康課(保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)へ申し込み。後日、送付される受診券を持って市内指定医療機関で受診

■大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

- 検診期間 9月1日(月)~12月20日(土)
- 申込期間 8月5日(火)まで(1次締切)
- ※検診期間中は、12月19日(金)まで随時申込受付
- 場 市内指定医療機関
- 申 ①はがき(記入例参照) ②直接健康課(保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)へ ③がん検

診のみ市HPから電子申請可

※1次締切(8月5日(火))までに申し込みの方には8月下旬に受診券を送付、以降は順次発送予定

※以下の方は、申込不要です。

①市で実施する特定健診・一般健診を受診する方(6月または8月に受診券を送付、健診と同時実施)

②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受診で、①以外の40・45・50・55・60・65・70歳の方(9月に受診券送付)

◆大腸がん検診

- 内 便潜血検査(2日法)
- 対 40歳以上の方
- ※大腸がんで治療中の方は対象外

◆前立腺がん検診

- 内 血液検査(PSA検査)
- 対 50~74歳の偶数年齢の男性
- ※前立腺がんで治療中の方は対象外

◆肝炎ウイルス検診

- 内 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)
- 対 当検診を未受診の40歳以上の方

■骨粗しょう症検診

- 検診期間 9月1日(月)~10月31日(金)
- 申込期間 8月5日(火)まで(1次締切)
- ※検診期間中は随時申込受付
- 場 市内指定医療機関
- 内 骨密度測定、生活指導
- 対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 申 ①はがき(記入例参照) ②直接健康課(保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)へ ③市HPから電子申請
- ※8月下旬に受診券を送付
- ◆健康課係(☎042-438-4021)

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掛けください)				歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)		
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	受付時間	午前10時~午後4時	
20日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	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。	20日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221
21日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無103 ☎042-469-6655		21日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480
27日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810		27日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666