



# 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

#### 『事業名』申し込み

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(年齢)
- ④電話番号

### B 往復はがき・Eメール

#### 『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電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
野菜たっぷり食育講座「韓国料理をつくろう」 【管理栄養士兼韓国料理研究家による韓国家庭料理(話と調理実習)】	9月10日(水)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/24人(抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 8月15日(金)
男性の基本料理教室 【管理栄養士・歯科衛生士による料理の基本・調理実習・試食・ 歯科の話】	9月19日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の男性 /20人(抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 8月22日(金)
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/ 各日10人(申込順)	前日までに電話予約
	9月5日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月8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)	9月4日(木)までに電話予約
	9月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		9月12日(金)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】	8月21日(水)午前10時～11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
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。	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)。
	8月29日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	8月11日(月)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)	8月6日(水)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
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
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】	9月25日(水)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児の保 護者(第1子のみ)/25組	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): 8月25日(月)～9月5 日(金)
<b>◆教育支援課保(☎042-438-4076)</b>			
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】	8月25日(月)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳くらい /12人(申込順)	8月21日(水)までに電話予約

## 健康ガイド

### ■一般健康診査(18～39歳)締切間近!

時・場 9月23日(祝)、24日(水)、25日(木)・  
保谷保健福祉総合センター

9月27日(土)、29日(月)、30日(火)・田無総  
合福祉センター  
※各日午前中のみ

対 昭和50年4月1日～平成9年3月31日  
生まれの方で、ほかに健康診査を受ける  
機会がない方(健康保険の種類は不問)

申 8月15日(金)(消印有効)までに、  
①はがきに、件名「一般健康診査(18～  
39歳)」・住所・氏名・性別・生年月日・  
電話番号・健診希望日を明記し、〒202  
-8555市役所健康課へ

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

④QRコードから



QRコード

※受診券は9月中旬に送付。各日の定員  
(300人)を超えた場合は、希望日以外の  
日程でご案内する場合があります。

### ■検診申込み受付中

※対象年齢は平成27年3月31日時点

①大腸がん検診

内 便潜血検査(2日法)

対 40歳以上の方

②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

③喉頭がん検診

定員に達するまで継続申込受付中

内 喉頭内視鏡検査

対 40歳以上で喫煙される方

申 はがきで申し込み。後日、受診券と  
受診案内を送付します。

※詳細は、市報7月15日号・健康事業  
ガイド・市HPをご覧ください。

### ■5歳児歯科健康診査

5歳児歯科健康診査のお知らせを該当  
者に個別通知しました。転入などで通知  
の来ない方はご連絡ください。

時 8月1日(金)～10月31日(金)

場 実施指定歯科医療機関

対 平成21年4月2日～翌4月1日生ま  
れのお子さん

### ■お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口  
が開けられず診察が難しい、食事を上手  
に食べられないなどのお子さんを対象と  
した、お口の健康に関する相談室です。

内 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、  
栄養・育児相談

対 1～3歳児

申 往復はがきに住所・保護者および子  
どもの氏名・生年月日・電話番号・申込  
理由を明記し、〒202-8555市役所健  
康課「お口の健康支援室」係へ郵送、また  
は電話で下記へ

◆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
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	8月の輪番制の 診療所はお休みです	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		

歯 科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時		
3日	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	
10日	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	村山歯科医院 南町5-15-23 ☎042-463-8706	

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会)

8月の相談はお休みです

☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分  
8月1日・8日・15日・22日・29日

☎042-466-2033