



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

「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

B はがき

「〇〇健診」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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 保(☎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】	11月7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
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月10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6日(木)までに電話予約
	11月12日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		11月7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】	11月20日(木)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。	11月28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	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)。
	12月9日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	11月14日(金)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	11月11日(火)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(☎042-438-4037)			
離乳食講習会 【離乳食の進め方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	12月10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カ月の乳児と保護者(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)：11月10日(月)～21日(金)

健康ガイド

■禁煙・喉頭がんについての講演会

なぜ、たばこはやめられないのか。意志が弱いから？いえ、たばこは、体が求めている「依存状態」のために、やめられないことがあります。禁煙の方法・禁煙外来などについて興味のある方など、たばこをやめたいと思っている方もそうでない方も、ぜひ一度お聞きください。

時 11月16日(日)午後1時30分～3時40分
場 西東京市民会館 ※当日、直接会場へ
定 50人(先着順)

■成人歯科健康診査 締め切り間近

お口の健康は体の健康に直結します。成人歯科健康診査を受診し、ご自身の健康にお役立てください。

内 視診・歯周疾患の検査・歯科相談
対 平成27年3月31日時点で18歳以上の方
口 健診期間 11月29日(土)まで
口 申込方法 ①はがき(記入例参照)
②窓口(保谷保健福祉総合センター4階)

健康課・田無庁舎2階保険年金課)

③電子申請(市HPから)
口 申込締切 はがき・電子申請は11月21日(金)(必着)まで、窓口は11月28日(金)まで
※後日、受診券を郵送します。発送まで7日程度かかりますのでお早めにお申し込みください。
※詳細は、健康事業ガイド・市HPをご覧ください。

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科、それぞれの指定医療機関で受診してください。

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日。1歳6カ月前ごろに個別通知します。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

内 歯科…歯科健診、歯磨き相談
※詳細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)

健康づくりコーナー

in 西東京市民まつり

西東京いこいの森公園で開催される西東京市民まつりの会場(イベントエリア内健康課テント)で、西東京市民まつり開催時間中、体験コーナーと健康に関する相談コーナーを開設します。

時 11月8日(土)

内 鍼灸の紹介・東洋医学相談・リハビリ相談会・リハビリ体操教室・バランス能力測定・肺年齢測定・乳がんの自己検診体験

時 11月9日(日)

内 おくすり相談・自己血糖測定・ふれあい小動物園・動物なんでも相談・体力測定会
※食育コーナーは両日実施

口 共催 東京都鍼灸師会三多摩支部・東京都理学療法士会・西東京市薬剤師会・西東京市獣医師会・西東京市接骨師会

◆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
2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	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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。
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢二丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
9日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	

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	
2日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415
3日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785
9日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480

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
11月4日 皮膚科 11日 呼吸器内科 18日 整形外科 ☎042-438-1100
25日 消化器内科
※専門の医師が相談に応じます。

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 ☎042-466-2033
11月7日・14日・21日・28日