



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課担当宛て
※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

☑ はがき・Eメール

「講座名」申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日

一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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】	12月5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。	11月28日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター 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	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】	12月3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】	12月3日(水)午後2時30分~4時30分 12月18日(木)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】	12月8日(月)午後1時~4時/ 保谷保健福祉総合センター 12月17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)	12月4日(水)までに電話予約 12月12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12コース 12月5日(金)・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13コース 平成27年1月9日(金)・31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12コース : 3月15日~4月25日 第13コース : 4月19日~5月22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12コース : 11月21日(金)まで 第13コース : 12月14日(日)~24日(水)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☑ 当日...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。

3~4カ月児健診

時 11月20日(木)、12月4日(木)・18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

1歳児お誕生相談会

時 11月17日(月)、12月1日(月)・15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)

2歳児すくすく相談会

時 11月18日(火)、12月2日(火)・16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)

3歳児健康診査

時 11月26日(水)、12月3日(水)・17日(水)
※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 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)

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
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

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 11月25日(火)受付: 午前9時30分~11時・田無総合福祉センター
12月8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

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 11月25日(火)・田無総合福祉センター
12月8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)



健康づくりキャンペーン第3弾

西東京市サンテカレッジ開講!

西東京市サンテカレッジは健康に関する講座で、実生活に即した幅広い分野を学べるよう、さまざまなコースを用意しています。基本~専門コース、さらには興味のある講座を選べるお気に入りコースなど、受講者が気軽にコースを選択できるようになっています。

詳細は、市HPまたは公共施設などで配布中のパンフレットをご覧ください。
※サンテ...フランス語で「健康」のこと

12月のお薦め講座

◆糖尿病を知るための講演会

血糖値が高いと言われた方に役立つお話です。
時 12月6日(土)午後1時15分
場 西東京市民会館
※詳細は、市報11月1日号をご覧ください。

◆健診を受けたあとのからだ元気講座(運動編)

生活の中で運動量を増やすコツが学べます。
時 12月12日(金)午前9時30分から2時間程度
場 保谷保健福祉総合センター
対 市内在住の方 ※保育あり
定 25人程度(申込多数の場合は抽選)
申 12月8日(月)までに、電話・はがき・Eメール(記入例☑参照)で左記へ

◆健康課保(☎042-438-4037)・
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

健康ガイド

■胸部健診(肺がん・結核)の追加実施

時・場 ①11月18日(火)午前10時~11時30分・新町福祉会館 ②平成27年1月27日(火)午前9時30分~正午・保谷保健福祉総合センター ③平成27年1月28日(水)午前9時30分~正午・田無総合福祉セ

ンター ※いずれも当日、直接会場へ
内 胸部レントゲン撮影
対 市内在住で40歳以上の方(平成27年3月31日時点)
※詳細は、市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎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)

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
16日	保谷厚生病院 柴町1-17-18 ☎042-424-6640	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	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。
23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	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	
24日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	
30日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	

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	
16日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107
23日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎042-467-5122	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビルB1階 ☎042-468-2900
24日	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
30日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339