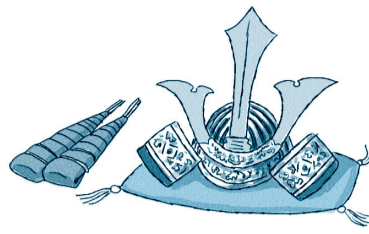




健康ひろば



記入例

【はがきあて先】
〒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

「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日中連絡がつく電話番号

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)			
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です	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 5月23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
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】	5月15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
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
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 5月21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)	5月8日(木)までに電話予約 5月16日(金)までに電話予約
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	5月9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)	5月7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
◆健康課 保 (☎ 042-438-4037)			
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】	6月18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)：5月19日(月)～30日(金)
◆教育支援課 保 (☎ 042-438-4074)			
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】	5月16日(金)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)	5月1日(木)～14日(水)に電話予約

健康ガイド

■妊婦健康診査受診票を使用していますか

母子健康手帳交付時に、妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院、都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えませんので、出産後1年以内に還付の手続きが必要です。

詳しくは、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

□ご注意ください

◇受診票が使用できる医療機関で使わなかった場合は、還付の対象になりませんので、受診の際に必ず医療機関の窓口へ提出してください。

◇一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。

◆健康課 保 (☎ 042-438-4021)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。

□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

□**交付のみ** 子育て支援課(田無庁舎1階)、子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)、各出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などその他お問い合わせは下記へご連絡ください。

◆健康課 保 (☎ 042-438-4037)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科のそれぞれ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

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)



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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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	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。
4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	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	
5日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	
6日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
11日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	

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	平野歯科医院 富士町4-17-9千正ビル2階 ☎042-463-2302	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
4日	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711
5日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ壱番館104 ☎042-421-5490	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588
6日	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
11日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107

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 ☎042-438-1100
5月13日 眼科 20日 産婦人科 27日 小児科
※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
5月2日・9日・16日・23日・30日