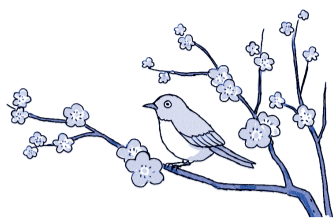




健康ひろば



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

㊦ 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

「女性のためのがん予防講演会」
申し込み
①住所
②氏名
③生年月日
④電話番号
※保育希望者は、お子さんの氏名・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】	3月13日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病また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】 ※初めての方にお勧めです。	2月17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 ※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)。
	2月27日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	3月9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)	3月5日(木)までに電話予約
	3月18日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		3月13日(金)までに電話予約
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】	3月4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】	3月4日(水)午後2時30分～4時30分・ 3月19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
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16コース 3月6日(金)・28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	市内在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/ 28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安: 6月21日～7月31日	往復はがき、またはEメール(記入例㊦参照) ㊦fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 2月20日(金)

子ども

◆健康課保(☎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。

3～4カ月児健診

時 2月19日(木)・26日(木)、3月19日(木)・26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

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歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

1歳児お誕生相談会

時 2月16日(月)、3月2日(月)・16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)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) Ⓛ
時・場 2月27日(金)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
3月23日(月)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 2月17日(火)、3月3日(火)・17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)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) Ⓛ
時・場 2月27日(金)・保谷保健福祉総合センター
3月23日(月)・田無総合福祉センター
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)

3歳児健康診査

時 2月18日(水)・25日(水)、3月4日(水)・18日(水)・25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)



健康ガイド

健康相談会「保健師が地域のお風呂屋さんに伺います！」

公衆浴場に来場中の方を対象に、健康相談会を行います。普段気になっている血圧やメタボについてなど、健康づくりに関することなら何でも個別に相談をお受けします。

「病院に行くほどではないけど…」[どこに相談したらいいかわからない]など、今まで相談できなかったことを、この機会に聞いてみませんか。

時・場 ①2月24日(火)・庚申湯(芝久保町1-13-2)
②3月6日(金)・ゆパウザひばり(谷戸町3-17-8)
※いずれも午後4時～7時
◆健康課保(☎042-438-4037)

女性のためのがん予防講演会

乳がんは、40～50歳代の女性が一番多くかかるがんです。子宮頸がんは、20～30歳代の方もかかる可能性があり、また、子宮体がんは40～50歳代からリスクが高まります。どの年代の女性も気を付けたいのが乳がん・子宮がんですが、早期に発見すれば治癒しやすいがんでもあります。女性に知ってもらいたいがん

の知識を、分かりやすくお話ししますので、ぜひご参加ください。

時 3月28日(土)午後1時30分～4時
場 田無総合福祉センター
内 医師による、乳がんの知識と予防法について・自己検診法、子宮がん(子宮頸がん・子宮体がん)の知識と予防について
定 70人(申込順) ※保育あり
申 3月20日(金)(必着)までに、電話・はがき(記入例㊦参照)で下記へ
◆健康課保(☎042-438-4037)

女性のがん検診

～子宮頸がん検診は2月28日(土)まで、乳がん検診は3月31日(火)まで～
受診券をお持ちの方は、お早めに受診してください。
検診期間終了間際は混雑が予想され、希望の医療機関での予約などができなくなる場合があります。
※平成26年度の申し込みは終了しています。平成27年度の申し込みは、市報4月1日号と同時配布する「西東京市健康事業ガイド」でご確認ください。
◆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
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	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。
22日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	

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		
15日	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	
22日	稲富歯科医院 ひばりが丘北3-3-35 ☎042-423-2084	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785	

電話相談

母と子の健康相談室(小児救急相談) 平日 午後5時～10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000
救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったら) 毎日24時間	東京消防庁 ☎042-521-2323 または#7119