



健康ひろば



市の木キャラクター はなみずき

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リバリの参加予定日(例)両日、2日目のみ

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員 | 申込方法など |
|--|---|---|---|
| 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。 | 4月24日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 5月12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)。 |
| 栄養相談 【管理栄養士による相談】 | 5月18日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 5月20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14日(休)までに電話予約 5月15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】 | 5月13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 |
| リハビリ窓口相談 【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】 | 5月13日(水)午後2時15分～3時15分・ 5月21日(水)午前11時15分～午後0時15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3コース 5月15日(金)、6月6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4コース 5月29日(金)、6月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 | 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3コース : 8月23日～9月26日 第4コース : 9月6日～10月17日 | 往復はがき、またはメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第3コース : 4月17日(金)～27日(月) 第4コース : 5月2日(土)～12日(火) |

子ども ◆健康課係(☎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。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>3～4カ月児健診</p> <p>時 4月16日(木)・23日(木)、5月21日(木)・28日(木)</p> <p>受付: 午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p> | <p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 4月20日(月)、5月11日(月)・25日(月)</p> <p>受付: 午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> | <p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 4月21日(火)、5月12日(火)・26日(火)</p> <p>受付: 午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> | <p>3歳児健康診査</p> <p>時 4月15日(水)・22日(水)、5月13日(水)・20日(水)</p> <p>※指定された日時にお越しください。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> |
| <p>BCG予防接種</p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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</p> | <p>育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日</p> <p>時・場 4月27日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 5月29日(金)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p> | <p>子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日</p> <p>時・場 4月27日(月)・保谷保健福祉総合センター 5月29日(金)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目: 午前10時～10時40分 2回目: 午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)</p> | |

健康ガイド

■「西東京市健康事業ガイド(保存版)」を配布

市報4月1日号と同時配布しました。特定健診・がん検診などの年間予定や、健康に関する教室などの案内を掲載しています。皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。また、お手元に届いていない場合は、下記へご連絡ください。

◆健康課係(☎042-438-4021)

■胃がん・乳がん・子宮頸がん検診の申込締切間近

□申込期限(消印有効)

- 胃がん検診: 4月15日(水)
- 乳がん・子宮頸がん検診: 4月17日(金)

申 はがき・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)・電子申請(市HPから)

◆健康課係(☎042-438-4037)

■成人歯科健診の申込受付開始

対 18歳以上の方

※30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方(平成28年3月31日時点)は、5月中旬に受診券を送付しますので、申し込みは不要です。

申 はがき・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)・電子申請(市HPから)

※詳細は、「西東京市健康事業ガイド(保存版)」・市HPをご覧ください。

◆健康課係(☎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 |
|------|---|--|--|
| 19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 | 永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530 | 休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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} |
| 26日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100 | |
| 29日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774 | |

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 | |
|------|--|--|
| 19日 | 押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480 | |
| 26日 | 田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221 | |
| 29日 | のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136 | 佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648 |

ご存じですか? **東京版救急受診ガイド・救急相談センター**

急な病気やけがで、病院に行くか救急車を呼ぶか判断に迷った場合に、東京消防庁HPで利用者自身が緊急性や受診の必要性を確認できるサービスです。

内 「けがや病気の緊急性」「受診する時期」「受診する科目」のアドバイス

□利用方法 携帯電話・スマートフォン・パソコンから東京消防庁HP「東京版救急受診ガイド」へアクセスし、表示される質問に教えてください。相談結果が緊急性に応じて表示されます。

※利用後も判断に迷う場合は、救急相談センター(☎042-521-2323または#7119)にご連絡ください(24時間年中無休。応急手当てに関するアドバイス、診療可能な医療機関の案内なども実施)。

※明らかに緊急性が高い場合は、迷わず119番通報してください。

問 西東京消防署(☎042-421-0119)
◆危機管理室係(☎042-438-4010)