



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

「野菜たっぷり食育講座」申し込み

①住所
②氏名
③生年月日
④電話番号

B 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リハビの参加予定日(例)両日、2日目のみ

C はがき

「〇〇検診」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

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
野菜たっぷり食育講座 【韓国料理を作ろう】	9月4日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがき、またはEメール(記入例A参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：8月15日(土)
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。	7月24日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 8月4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】	8月3日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 8月5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)	7月30日(木)までに電話予約 7月31日(金)までに電話予約
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】	8月5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】	8月5日(水)午後2時15分～3時15分・ 8月20日(木)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7コース 8月21日(金)、9月5日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター 第8コース 9月18日(金)、10月10日(土) 午前9時30分～午後0時45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(妊婦のみの参加可)/ 各22組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安： 第7コース： 11月22日～平成28年1月16日 第8コース： 12月27日～平成28年2月6日	はがき、またはEメール(記入例B参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第7コース： 7月25日(土)～8月5日(水) 第8コース： 8月20日(木)～31日(月)

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。

<h4>3～4カ月児健診</h4> <p>時 7月16日(木)・30日(木)、8月20日(木)・27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</p>	<h4>1歳児お誕生相談会</h4> <p>時 7月27日(月)、8月3日(月)・24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)</p>	<h4>2歳児すくすく相談会</h4> <p>時 7月21日(火)、8月4日(火)・25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)</p>	<h4>3歳児健康診査</h4> <p>時 7月29日(水)、8月5日(水)・19日(水)・26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)</p>
<h4>BCG予防接種</h4> <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。 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</p>	<h4>育児相談</h4> <p>(身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 7月28日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 8月31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</p>	<h4>子育て講座</h4> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 7月28日(火)・田無総合福祉センター 8月31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)</p>	

健康ガイド

※年齢は平成28年3月31日時点です。

■大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

□検診期間 9月1日(火)～12月19日(土)
□申込期限 8月5日(水)(1次締切)
※検診期間中は、12月11日(金)まで随時申込受付
場 市内指定医療機関
※1次締切までの申込者には8月下旬に受診券を送付、以降は順次発送予定
※以下の方は、申込不要です。
①市で実施する特定健診・一般健診を受診する方(6月または8月に受診券を送付、健診と同時実施)
②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受診で、①以外の40・45・50・55・60・65・70歳の方(8月下旬に受診券を送付)

◆大腸がん検診
内 便潜血検査(2日法)
対 40歳以上の方
※大腸がんで治療中の方は対象外

◆前立腺がん検診
内 血液検査(PSA検査)
対 50～74歳の偶数年齢の男性
※前立腺がんで治療中の方は対象外

◆肝炎ウイルス検診
内 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

対 当検診を未受診の40歳以上の方

■骨粗しょう症検診～骨密度測定をして、自分の骨を知ろう！～

□検診期間 9月1日(火)～10月31日(土)
□申込期間 7月15日(水)～10月23日(金)
場 市内指定医療機関
内 骨密度測定・生活指導
対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※8月下旬以降に受診券を送付

■喉頭がん検診～継続受付を実施～

□検診期間 8月3日(月)～11月30日(月)
□申込期限 11月25日(水) ※定員に達した時点で受付終了
場 市内指定医療機関
内 喉頭内視鏡検査
対 40歳以上で特にたばこを吸う方
※申込後2週間程度で受診券を送付

□申込方法(全検診共通)

①はがき(記入例C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)
④QRコードから

◆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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無103 ☎042-469-6655	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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	
26日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182	
20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	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800	
26日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24プラザビル209 ☎042-423-0163		