



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

A はがき・Eメール	B はがき
<p>「ファミリー学級」申し込み</p> <p>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 ⑦1/17の参加予定日 (例)両日、2日目のみ</p>	<p>「胃がん検診」申し込み</p> <p>①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥検診日について ※ ア いつでもよい イ 会場のみ指定(田無・保谷) ウ 希望日あり ⑦糖尿病による治療の有無 ※</p>

※⑥⑦は該当する項目を記入してください(「ウ 希望日あり」の方は、3日まで記入してください。ただしご希望に沿えないこともあります)。

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	11月30日(月)午後1時30分～3時/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【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。	11月27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/ 20人(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	12月7日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 12月16日(水)午前9時～11時15分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日3人(申込順)	12月3日(木)までに電話予約 12月11日(金)までに電話予約
<b>サンテカレッジ 栄養ミニ講座</b> 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	12月16日(水)午前11時20分～午後0時20分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度(申込順)	12月11日(金)までに電話予約
<b>サンテカレッジ 運動講座「運動習慣のための基礎3日間」</b> 「しなやかストレッチ講座」	12月14日(月)、平成28年2月8日(月)午後1時30分～3時30分/保谷保健福祉総合センター ※3日間コースの2回目から	市内在住の方/20人程度(申込多数の場合は抽選)	12月7日(月)までに電話予約
<b>ボディケア講座～肩こり予防～</b> 【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】	12月2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
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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2日(水)午後2時15分～3時15分・ 12月17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 および関係者/ 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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】	<b>第12コース</b> ：12月4日(金)・19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 <b>第13コース</b> ：平成28年1月8日(金)・23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	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/ 各22組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 <b>第12コース</b> ： 平成28年3月7日～4月24日 <b>第13コース</b> ： 平成28年4月11日～5月15日	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) <b>第12コース</b> ：11月20日(金)まで <b>第13コース</b> ：12月14日(月)～23日(水)

**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カ月児健康診査**

時 11月19日(木)、12月10日(木)・17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16日(月)、12月7日(月)・21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24日(火)、12月1日(火)・15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25日(水)、12月2日(水)・16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26日(木)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター  
12月14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26日(木)・田無総合福祉センター  
12月14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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)

**1年に1回、胃がん検診を受けましょう**      **胃がん検診 3期募集**

時・場	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	平成28年2月11日(祝)・19日(金)・24日(水)・25日(木)・27日(土)	平成28年2月11日(祝)・22日(月)・23日(火)・26日(金)・27日(土)
田無総合福祉センター	平成28年2月6日(土)・9日(火)・10日(水)・17日(水)・18日(木)	平成28年2月6日(土)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・16日(火)・18日(木)

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)  
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。  
※授乳中の方は、母乳に混ざらない下剤をお渡しします。問診時に必ずお伝えください。  
対 平成28年3月31日時点で30歳以上の方(1・2期で受診した方を除く)

◆健康課保(☎042-438-4021)

申 11月16日(月)～12月4日(金)(消印有効)に、①はがき(記入例参照) 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・上記QRコードから)で

QRコード

検診を受けられない方	当日、受けられない可能性がある方
<ul style="list-style-type: none"> <li>●自力で立ってられない、寝返りが打てないなど指示に従って動けない</li> <li>●病後・術後などで体調が悪い、胃腸の調子が悪い</li> <li>●1年以内に胸やおなかの手術をした</li> <li>●胃または十二指腸の切除術をした</li> <li>●腸閉塞を繰り返すまたは1年以内に起こした</li> <li>●腎臓病(透析含む)などで水分制限を受けている</li> <li>●1年以内に心臓の発作や脳血管疾患を発症した</li> <li>●バリウムアレルギーがある</li> <li>●妊娠中または妊娠の可能性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●便秘が3日以上続いている</li> <li>●血圧が高い(収縮期血圧180または拡張期血圧110mmHg以上)</li> </ul> <p><b>申し込み前に主治医に相談が必要な方</b></p> <p>※胃バリウム検査が適さないことがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胃ポリープがある</li> <li>●腸閉塞を起こしたことがある</li> <li>●腹部に放射線治療をしたことがある</li> <li>●1年以内に何らかの手術をした</li> </ul>

**休日診療**      ※健康保険証、診察代をお持ちください。

(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	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	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	<b>休日診療所</b> 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
22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	
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	

(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	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	23日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480
22日	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	29日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470
	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107		たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055