



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課
※往復はがきの返信用には、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〒〇〇
⑦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)			
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30日(月)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	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)	5月27日(金)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。	4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20人(申込順)	前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)
	4月22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】	4月27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3人程度(申込順)	4月22日(金)までに電話予約
	4月18日(月)午後2時30分～4時/ 保谷保健福祉総合センター		4月14日(休)までに電話予約
サンテ ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	4月18日(月)午後1時から1時間程度/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/ 10人程度(申込順)	4月14日(休)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】	4月21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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	4月13日(水)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	4月8日(金)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】	5月17日(火)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カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	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): 4月11日(月)～22日(金)
◆教育支援課保(☎042-438-4076)			
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】	4月12日(火)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歳ぐらい/ 10人(申込順)	4月1日(金)午前9時～8日(金)に電話予約

健康ガイド

健康づくり講演会

口の中を清潔に保ち生涯にわたって嚙む機能を失わないことと、全身の健康づくりや抗加齢との関わりをお話します。

時 4月23日(土)午後2時～4時
場 西東京市民会館 ※当日、直接会場へ
講 武内博朗さん(鶴見大学歯学部臨床教授)
共催 西東京市歯科医師会・医師会・薬剤師会

問 西東京市歯科医師会(☎042-466-2033)

地域活動栄養士会

食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。

時 月3回程度 午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理グループの講師・定例会・研修会など

対 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方

申 随時電話で下記へ

妊婦健診の公費助成を拡充します

4月1日から妊婦健診の公費助成検査項目に、HIV抗体検査と子宮頸がん検診が追加されます。

□HIV抗体検査 1回目の妊婦健診で実施します。3月までに受診票を交付された方で、4月以降に1回目の妊婦健診を受診する方も公費助成の対象になります。

□子宮頸がん検診 原則として1回目の妊婦健診で実施します。3月中に受診票を交付された方には、「妊婦子宮頸がん検診受診票」を3月末に発送しました。※2月以前に受診票を交付された方で、主治医の判断により4月以降に子宮頸がん検診を受診する場合は、お問い合わせください。

1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科、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。

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

◆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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	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
10日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147	

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	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	10日 ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849

電話相談

<p>医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 毎週火曜日 午後1時30分～2時30分 4月5日 消化器内科 12日 循環器内科・消化器内科・腎臓内科 19日 整形外科 26日 眼科</p>	☎042-438-1100
<p>歯科相談(西東京市歯科医師会) 毎週金曜日 午後0時30分～1時30分</p>	☎042-466-2033
<p>からだと心の健康相談(保健師による電話相談) 平日 午前9時～正午・午後1時～4時</p>	◆健康課保 ☎042-438-4087