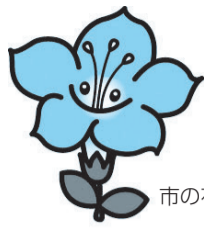




健康ひろば



市の花「つづじ」

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

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お母様の参加予定日(例)両日、2日目のみ

一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
サンテ ミニ栄養講座 【外食・コンビニ食でできる健康食入門】	5月18日(水)午前11時15分～午後0時30分頃 /田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度(申込順)	5月13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22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 5月10日(水)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)。
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 5月16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3人程度(申込順)	4月22日(金)までに電話予約 5月12日(水)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11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11日(水)午後2時15分～3時15分・ 5月19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20日(金)、6月4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4コース：6月3日(金)・18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)/22組 ◇対象出産予定日の目安 8月21日～10月22日 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)/22組 ◇対象出産予定日の目安 9月5日～11月4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) 4月21日(水)～5月2日(月) 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) 5月6日(金)～5月16日(月)

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。

<h3>3～4カ月児健康診査</h3> <p>時 4月21日(水)・28日(水)、5月19日(水)・26日(水) 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>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 4月25日(月)、5月16日(月)・23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>	<h3>2歳児すくすく相談会</h3> <p>時 4月26日(火)、5月10日(火)・24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>	<h3>3歳児健康診査</h3> <p>時 4月27日(水)、5月11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)</p>
<h3>BCG予防接種</h3> <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。 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>	<h3>育児相談</h3> (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 4月18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31日(火)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	<h3>子育て講座</h3> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 4月18日(月)・保谷保健福祉総合センター 5月31日(火)・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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)	

健康ガイド

■「西東京市健康事業ガイド(平成28年度版)」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ご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。

◆健康課保(☎042-438-4021)

■乳がん・子宮頸がん検診の申込締切間近

- 申込期限 4月18日(月)(消印有効)
- 申込方法 はがき・窓口・電子申請(市HP^{から})

※詳細は「西東京市健康事業ガイド(平成28年度版)」または市HPをご覧ください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

■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29年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)
- ※申込方法および詳細は、上記「がん検診」に同じ
- ◆健康課保(☎042-438-4037)

国民健康保険加入者向け温泉センター割引利用券を配布

国民健康保険に加入している方に、東京都国民健康保険団体連合会と契約した温泉センターの割引券を配布します。

□利用期間 平成29年3月31日^{まで}
※年末年始など休館日は直接施設にご確認ください。

□配布場所 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)・各出張所

◆温泉センター

- 檜原温泉センター「数馬の湯」(檜原村2430・☎042-598-6789)
- ◇定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)

●奥多摩温泉「もえぎの湯」(奥多摩町氷川119-1・☎0428-82-7770)

◇定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)

●秋川渓谷「瀬音の湯」(あきる野市乙津565・☎042-595-2614)

◇定休日 3・6・9・12月の第2水曜日

●生涯青春の湯「つつる温泉」(日の出町大久野4718・☎042-597-1126)

◇定休日 第3火曜日(祝日の場合は翌日)

☎東京都国民健康保険団体連合会(☎03-6238-0150)

◆保険年金課☎(☎042-460-9821)

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

診療時間	内科 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。	歯科 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。
午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～午後4時
17日 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	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
24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	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
29日 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605
	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}	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182