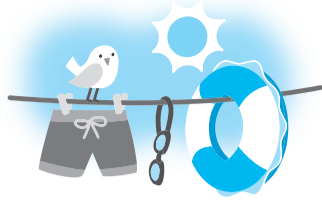


# 健康ひろば



## 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

【野菜たっぷり食育講座】  
申込  
①住所  
②氏名  
③生年月日  
④電話番号

### ☒はがき・Eメール

【ファミリー学級】申込  
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パパの参加予定日(例)両日、2日目のみ

### ☒はがき

【〇〇検診】申込  
①氏名(ふりがな)  
②性別  
③住所  
④生年月日  
⑤電話番号

## 一般


◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
野菜たっぷり食育講座	9月14日(水)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☒参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効)：8月13日(土)
サンテ 栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	8月22日(月)午後1時～2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人	7月19日(火)～8月18日(木)に電話予約
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】	7月29日(金)午前10時～11時30分 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	前日までに電話予約
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。	8月9日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター 8月26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/各20人	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】	8月22日(月)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター 8月24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	8月18日(木)までに電話予約 8月19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10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	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10日(水)午後2時15分～3時15分・ 18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	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8コース：8月26日(金)・9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 第9コース：9月16日(金)・10月1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 11月27日～平成29年1月28日 対象出産予定日の目安 12月18日～平成29年2月17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) 7月29日(金)～8月8日(月) 申込期間(消印有効) 8月18日(木)～29日(月)

## 子ども

◆健康課係(☎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 7月21日(木)・28日(木)、 8月18日(木)・25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>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 7月25日(月)、8月1日(月)・8日(月) 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 7月26日(火)、8月9日(火)・30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 7月27日(水)、 8月3日(水)・17日(水)・24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) <b>当日</b> 時・場 7月19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(水)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	<h3>子育て講座</h3> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b> 時・場 7月19日(火)・田無総合福祉センター 8月31日(水)・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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)	

## 健康ガイド

年齢は平成29年3月31日時点  
検診場所は市内指定医療機関

■**肝炎ウイルス・大腸がん・前立腺がん検診**

☐検診期間 9月1日(木)～12月20日(火)  
☐申込期限 8月5日(金)(1次締切)  
※検診期間中は、12月13日(火)まで随時申込受付  
※1次締切までの申込者には8月下旬に受診券を送付、以降は順次送付予定  
※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7月下旬に受診券を送付。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)

◆**肝炎ウイルス検診**  
☒血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)  
☒当検診を未受診の40歳以上の方

◆**大腸がん検診**  
☒便潜血検査(2日法)  
☒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**  
☒血液検査(PSA検査)  
☒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

¥500円(生活保護世帯の方は受給証明書持参で無料)  
■**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(木)～10月31日(月)  
☐申込期間 7月15日(金)～10月24日(月)  
☒骨密度測定・生活指導  
☒40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
※8月下旬以降、順次受診券を送付


■**喉頭がん検診 継続受付中**

☐検診期間 8月1日(月)～11月30日(水)  
☐申込期限 11月18日(金)  
※定員に達した時点で受付終了  
☒喉頭内視鏡検査  
☒40歳以上で特にたばこを吸う方  
¥600円(生活保護世帯の方は受給証明書持参で無料)  
※7月下旬以降、順次受診券を送付

☐**申込方法(全検診共通)**

- はがき(記入例☒参照)
- 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またはQRコードから)

◆健康課係(☎042-438-4021)



## 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
17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	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
18日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	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	
24日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	
31日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	

☒**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	
17日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118
18日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
24日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	
31日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	