



# 健康ひろば



## 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  
⑦1人1名の参加予定日(例)両日、2日目のみ

## 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 <sup>※</sup>   |
|--|--|-------------------------------------|---|
| <b>サンテ 栄養ミニ講座</b><br>【ほうっておけない!こわ~い貧血】   | 9月21日(水)午前11時15分~午後0時25分<br>田無総合福祉センター   | 市内在住の方/10人                          | 8月16日(火)~9月16日(金)に電話予約  |
| <b>糖尿病基礎講座</b><br>【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】  | 9月27日(火)午前10時~11時30分<br>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 | 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><br>【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】<br>※初めての方にお勧めです。                         | 8月26日(金)午前10時~11時30分<br>田無総合福祉センター<br>9月13日(火)午前10時~11時30分<br>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                   | 前日までに電話予約<br>※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)。   |
| <b>栄養相談</b><br>【管理栄養士による相談】  | 8月24日(水)午前9時~正午<br>田無総合福祉センター<br>9月5日(月)午後1時~4時<br>保谷保健福祉総合センター  | 市内在住の方/各3人程度                        | 8月19日(金)までに電話予約<br>9月1日(水)までに電話予約   |
| <b>ボディケア講座~腰痛予防~</b><br>【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】  | 9月7日(水)午後1時~2時<br>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   |
| <b>リハビリ窓口相談</b><br>【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】  | 9月7日(水)午後2時15分~3時15分・<br>15日(水)午前11時15分~午後0時15分<br>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   |
| <b>ファミリー学級2日間コース</b><br>~初めて父親・母親になる方のための教室~<br>【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 <sup>※</sup> 】 | <b>第9コース</b> : 9月16日(金)・10月1日(土)<br>午前9時30分~午後0時45分<br>保谷保健福祉総合センター<br><b>第10コース</b> : 10月21日(金)・11月5日(土)<br>午前9時30分~午後0時45分<br>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<br>12月18日~平成29年2月17日<br>対象出産予定日の目安<br>平成29年1月22日~3月25日<br>はがきまたはEメール(記入例参照)<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期間(消印有効)<br>8月18日(水)~29日(月)<br>9月22日(水)~10月3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。

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>3~4カ月児健康診査</b></p> <p>時 8月18日(水)・25日(水)、<br/>9月8日(水)・29日(水)</p> <p>受付: 午後0時10分~1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p> | <p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 9月12日(月)・26日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)</p>   | <p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 8月30日(火)、9月20日(火)・27日(火)</p> <p>受付: 午前9時~10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)</p>  | <p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 8月17日(水)・24日(水)、<br/>9月7日(水)・28日(水)</p> <p>※指定された日時にお越しください。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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> |
| <p><b>BCG予防接種</b></p> <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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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>          | <p><b>育児相談</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 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<br/>9月15日(水)受付: 午前9時30分~11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p> | <p><b>子育て講座</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 8月31日(水)・保谷保健福祉総合センター<br/>9月15日(水)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目: 午前10時~10時40分<br/>2回目: 午前10時50分~11時30分</p> <p>対 7~8カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)</p> |   |

## 今年から、申込は電話でカンタン・便利

### 第1回 胃がん検診 募集

胃がん検診申込専用 コールセンター ☎0120-128-331 (固定電話<sup>から</sup>)  
☎03-3269-4752 (携帯電話・スマートフォン<sup>から</sup>)

時・場 下表参照  
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29年3月31日時点で30歳以上の方(前年度に受診した方を除く)  
申 8月20日(土)から、電話で上記コールセンターへ  
※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。  
●平日: 午前9時~午後5時  
●第1・3・5土曜日: 午前9時~正午  
※土曜日はつながりにくい場合があります。  
※定員に達した時点で受付終了

※健康課では予約の受付はしていません。  
□**受診できない方**  
●妊娠中または妊娠の可能性がある  
●胃の手術をした  
●胃・十二指腸の治療中または経過観察中  
●消化管の閉塞またはその疑いがある  
●バリウムを飲んで、過敏症が出た、排便困難・腹痛などにより医療機関で処置を受けたことがある  
●水分制限がある(透析中・腎疾患・心不全<sup>など</sup>)  
●1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作<sup>など</sup>)  
●そのほか受診が困難(指示に従って体を動かすことができない<sup>など</sup>)  
◆健康課係(☎042-438-4021)

| 会場           | 男性                                   | 女性   |
|--------------|--------------------------------------|--|
| 保谷保健福祉総合センター | 10月25日(火)・29日(土)・31日(月)、<br>11月9日(水) | 10月24日(月)・26日(水)、11月1日(火)・<br>5日(土)・8日(火)・11日(金) |

※第2回は、市報9月15日号に掲載予定

## 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<br>午後1時~4時<br>午後5時~9時   |
|-------------------------------------|---|----------------------|--|
| 21日                                 | 武蔵野徳洲会病院<br>向台町3-5-48<br>※小児科は午後5時 <sup>まで</sup><br>☎042-465-0700 | 8月の診療所の輪番制は<br>休止です。 | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※歯科診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終了時間の30分前 <sup>まで</sup> |
| 28日                                 | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                              |                      |  |
| <b>歯科</b> (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                                 | 井出歯科<br>泉町1-13-4<br>☎042-465-6488                                 | 21日                  | 二木歯科医院<br>田無町6-7-6<br>☎042-461-8290  |
|                                     |   | 28日                  | 歯科吉岡<br>谷戸町3-26-2<br>☎042-421-8141   |

## 7月1日より特定健診がスタートしました 健診に行くと、いいことたくさん♪

□市の健診は無料  
自費で受けると1万円ほど掛かります。  
□早期発見  
自覚症状のない生活習慣病を発見!  
□がん検診も受けられる(本市の場合)  
健診と同時に一部のがん検診も受診可  
□健康づくりサポート  
受診後に無料で生活改善サポート

※市では健診の結果、メタボのリスクに応じて特定保健指導を行います。  
※受診方法の確認は受診券で(西東京市国保加入中の方へ受診券を送付済み)市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。  
◆健康課係(☎042-438-4021)