



# 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

「骨力アップ講座」申込  
①住所 ②氏名  
③生年月日(年齢)  
④電話番号  
⑤参加希望日  
※保育をご希望の場合  
●子どもの名前(ふりがな)  
●子どもの生年月日

### B 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何日の参加予定日(例)両日・2日目\*

## 一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>サンテ 栄養ミニ講座</b> 【おやつがやめられない人のための健康間食学】	11月16日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	11月11日(金)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8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/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)。
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	11月16日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	11月11日(金)までに電話予約
	11月21日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター		11月17日(休)までに電話予約
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【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】	11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	前日までに電話予約
<b>骨力アップ講座 運動編(保育付)</b> 【骨粗しょう症予防のための運動】	11月25日(金)午前10時～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の20歳以上の女性/各20人	電話・はがき・Eメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	11月30日(水)午前10時～午後0時15分 田無総合福祉センター		申込期限(必着) 11月16日(水) 申込期限(必着) 11月22日(火)
<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】	11月2日(水)午後2時15分～3時15分・ 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> ～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11コース</b> ：11月18日(金)、12月3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 平成29年2月19日～4月22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) 10月22日(土)～11月1日(火)

## 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 10月20日(木)・27日(木)、  
11月17日(木)・24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

### 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。  
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

### 1歳児お誕生相談会

時 10月17日(月)・24日(月)、  
11月7日(月)・21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)

### 育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**  
時・場 10月31日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター  
11月30日(水)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

### 2歳児すくすく相談会

時 10月25日(火)、11月8日(火)・22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)

### 子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**  
時・場 10月31日(月)・保谷保健福祉総合センター  
11月30日(水)・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)

### 3歳児健康診査

時 10月19日(水)・26日(水)、  
11月9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)



## 申込は電話でカンタン・便利

### 第3回 胃がん検診

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

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・水分制限が必要  
※授乳中の方は問診時にお伝えください(母乳に混ざらない下剤を付与)。  
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 10月20日(木)から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あり  
※定員に達した時点で受付終了  
※受診票などのお知らせは、受診日の2週間前までに発送

#### 【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・心不全など) ●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・心臓発作など) ●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など)

☐第3回 胃がん検診 日程 検診実施時間：午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	12月15日(木)・20日(火)	12月17日(土)・19日(月)・21日(水)
田無総合福祉センター	1月5日(木)・6日(金)・7日(土)・18日(水)	1月10日(火)・12日(木)・14日(土)・17日(火)・19日(木)・20日(金)

◆健康課保(☎042-438-4021) ※予約・日程詳細は上記コールセンターへ

## 健康ガイド

### 子宮頸がん・乳がん検診 2期受付中

今年度最後の募集です。2年に1度の機会ですので、対象年齢(平成29年3月31日時点)の方はお早めにお申し込みください。  
対 ●子宮頸がん：20歳以上の偶数年齢の女性 ●乳がん：40歳以上の偶数年齢の女性  
詳細は市報前号、市HPをご覧ください。  
◆健康課保(☎042-438-4021)

### 5歳児歯科健康診査 受診期間終了間近

個別通知を7月末に送付しました。転入などの方はご連絡ください。  
☐受診期間 10月31日(月)まで  
対 平成23年4月2日～翌年4月1日生まれのお子さん  
◆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
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	<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
23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	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
30日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひらつか内科クリニック 南町2-1-14 新倉ビル1階 ☎042-420-6661	

**歯科**(午前10時～午後4時) 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

16日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	23日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	30日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526
-----	--	-----	--	-----	--------------------------------------