



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

Aはがき・Eメール	B往復はがき・Eメール	Cはがき
「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 ⑦1/1の参加予定日(例)両日、2日目等	「離乳食講習会」申込 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第〇子 ⑦電話番号	「〇〇健診/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

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
自宅でできるadidasファンクショナルトレーニング 【自宅で楽しく基礎体力が向上できるトレーニング法の習得】	11月18日(金)午前10時30分～11時30分 ※11時30分～正午は保健師・栄養士による保健・栄養相談会を実施(希望者) スポーツクラブ ルネサンスひばりが丘	市内在住の18～39歳の方 20人程度	11月14日(月)までに電話予約
サンテ 栄養ミニ講座 【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
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】	12月12日(月)午後2時～3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	12月9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。	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 11月25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(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】	11月16日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター 11月21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	11月11日(金)までに電話予約 11月17日(木)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】	11月17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	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】	11月14日(月)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人	11月11日(金)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・育児参加方法等】	第12コース：12月2日(金)・17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3月5日～5月6日 はがき・Eメール(記入例A参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 11月5日(土)～15日(火)

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	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】	12月21日(水)午後1時15分から2時間程度 田無総合福祉センター	市内にお住まいの6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	往復はがき・Eメール(記入例B参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):11月21日(月)～12月2日(金)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
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】	11月11日(金)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	11月1日(火)午前9時～9日(水)に電話予約

健康ガイド

■成人歯科健康診査 締切間近
お口の健康は体の健康に直結します。受診してご自身の健康管理にお役立てください。
□健診期間 11月30日(水)まで
内 視診・歯周病検査・歯科相談
対 平成29年3月31日時点で18歳以上の方
申 11月24日(木)(消印有効)までに、①はがき(記入例C参照) ②窓口(健康課・保険年金課) ③電子申請(市HP・下記QRコードから)
※受診券の発送には10日程度かかりますので、早めにお申し込みください。
※詳細は「健康事業ガイド」・市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)



■喉頭がん検診 締切間近
□検診期間 11月30日(水)まで
内 喉頭内視鏡検査
対 平成29年3月31日時点で40歳以上の、特にたばこを吸う方
¥600円
申 11月18日(金)(消印有効)までに、①はがき(記入例C参照) ②窓口(健康課・保険年金課) ③電子申請(市HP・上記QRコードから)
◆健康課保(☎042-438-4021)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査
小児科・内科、歯科の各指定医療機関

で受診してください。
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
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。※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。
◆健康課保(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付
医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)
□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。
◆健康課保(☎042-438-4037)

健康に関する市民アンケート

第2次健康づくり推進プラン(計画期間：平成34年度[※])の評価・分析を行うためのアンケート(無作為抽出・郵送)を11月中旬から実施します。
アンケート用紙が届きましたら、ぜひご協力をお願いします。
◆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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	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
6日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎042-461-8822	
13日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	

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	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450
6日	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785	13日 ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118

電話相談

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 11月1日 皮膚科 8日 消化器内科 15日 小児科 22日 循環器内科 29日 整形外科 ☎042-438-1100
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 ☎042-466-2033