



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

「姿勢エクササイズ」申込

①氏名(ふりがな)
②生年月日(年齢)
③住所
④電話番号

※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

一般 ◆健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	10月17日(火)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	10月13日(金)までに電話
サンテ ミニ栄養講座 「ほうっておけない! こわ～い貧血」	10月27日(金)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人程度	10月24日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足を解消しませんか? 足、腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	9月22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
	10月10日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		10月6日(金)までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	10月18日(火)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	10月13日(金)までに電話
	10月27日(金)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター		10月24日(火)までに電話
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】	10月4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
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】	10月4日(水)午後2時15分～3時15分・ 19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
美姿勢エクササイズ3日間コース 【健康運動指導士による姿勢改善の話と毎日できる体操】 ※保育あり(未就学児)	10月20日、12月22日、2月16日(金)午前10時～正午/田無総合福祉センター ※1日からの参加も可	市内在住の18～64歳の美しい姿勢で体を引き締めたい方/20人程度	前日までに電話・はがき・Eメール(記入例) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

子ども ◆健康課 保 電 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>3～4カ月児健康診査</p> <p>時 9月21日、10月5・19・26日(木)</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>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 9月25日、10月16・30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カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 9月19・26日、10月10日・24日(火)</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カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>3歳児健康診査</p> <p>時 9月27日、10月4・18・25日(水)</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>BCG予防接種</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 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<p>育児相談 当日</p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 10月31日(火)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>11月28日(火)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>子育て講座 当日</p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 10月31日(火)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>11月28日(火)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目: 午前10時～10時40分</p> <p>2回目: 午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

予約は9月15日(金)から電話で

第2回 胃がん検診

胃がん検診申込専用電話 電 0120-128-331 (固定電話から)
電 03-3269-4752 (携帯電話・スマートフォンから)

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。

対 平成30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 9月15日(金)から上記申込専用電話へ(平日午前9時～午後5時)
※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。
※初日から数日と午前中は、電話がつながりにくい場合あり
※定員に達した時点で受付終了
※申込完了後、お知らせを順次発送

第2回 胃がん検診 日程 検診時間: 午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	10月16日(月)・21日(土)、 11月17日(金)・20日(月)・21日(火)	10月17日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)、 11月15日(水)・30日(木)
保谷保健福祉総合センター	11月6日(月)・7日(火)・9日(木)、 12月2日(土)・7日(木)	11月1日(水)・10日(金)・12日(日)、 12月1日(金)・4日(月)・12日(火)・13日(水)

※第3回日程は、11月15日号と市HP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 午後1時～4時 午後5時～9時
17日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 電 042-465-8774	休日診療所 中町1-1-5 電 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	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 電 042-464-1511	ごとう内科 東伏見2-1-6 電 042-450-5100	
23日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 電 042-422-6036	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢2丁目アパート110号 電 042-465-3331	
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	城歯科クリニック 向台町1-20-9 電 042-464-4008	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビルB1階 電 042-468-2900	
18日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 電 042-464-8744	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 電 042-421-1182	
23日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 電 042-465-4507	松本歯科医院 保谷町3-3-23 電 042-467-9339	
24日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 電 042-423-8249	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 電 042-468-8849	

薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生在が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。

時 9月25日(月)～29日(金)午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)

場 田無庁舎2階展示コーナー ◆健康課 保 電 042-438-4021