

健康ひろば



記入例

はがき・メール

「ファミリー学級 第2コース」申込

①第2コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所
④妊婦さんの電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥リハの参加予定日(例) 両日、2日目のみ

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

▶健康課 電話 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	5月13日(水) 午後2時15分～3時15分 5月21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
栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	5月15日(金) 午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	5月12日(火)までに電話
ファミリー学級(3日間)第2コース～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目: 妊娠中の生活と健康 2日目: 赤ちゃんのお世話について 3日目: マタニティクッキング	1日目: 5月22日(金) 2日目: 5月30日(土) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 3日目: 6月10日(水) 午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可、3日目は妊婦のみ)/30組 対象出産予定月: 8・9月	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 4月24日(金)～5月8日(金)

▶健康課 電話 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	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
時 5月21日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	時 5月11・25日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)	時 5月12・26日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)	時 5月13・27日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満まで希望する方はお問い合わせください)
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 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	育児相談 (当日) (身体計測と育児に関する相談) 時・場 5月19日(火)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	子育て講座 (当日) (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) 時・場 5月19日(火)午前10時・田無総合福祉センター 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	

健康ガイド

▶健康課 電話 042-438-4021

■「西東京市健康事業ガイド(令和2年度版)」を配布

4月1日号と同時に配布しました。特定健診・がん検診などの年間予定や、健康に関する教室などのご案内を掲載しています。皆さんの健康づくりにぜひご活用ください。

■**締切間近 乳がん・子宮頸がん検診**

□**申込期限** 4月20日(月)(1期申込)

乳がん検診は各医療機関の受け入れ人数に限りがありますので、ご希望の医療機関がある場合は、ぜひ今回お申し込みください。子宮頸がん検診もこの時期の申込がお勧めです。

申 はがき・窓口・電子申請(市HPから)

※いずれも詳細は、健康事業ガイド(令和2年度版)・市HPをご覧ください。

■**成人歯科健診の申込受付開始**

□**申込期間** 4月15日(水)～24日(金)(一次締切)

対 18歳以上の方 ※25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和3年3月31日時点)は申込不要(5月中旬に受診券を送付予定)

援農ボランティア

一定の農業技術を習得後、農家の方と共に農産物の生産を担っていただきます。

内 講義2回・視察研修1回・実技10回を予定

※実技は原則平日実施(市内)

対 次の全てに該当する方

- 在住の20歳以上で、農業に関心があり健康
- 6～11月に実施する実技講座を受講し、援農ボランティアの認定後、援農活動および市の「農のアカデミー」事業に参加できる

□**栽培種・定員**

①野菜・10人 ②果樹・5人 ③花卉・2人 ※申込多数は抽選

¥1,000円(保険料)

申 5月8日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・電話番号・生年月日・希望する栽培種を〒188-8666市役所産業振興課へ

※受け入れ農家については、募集終了後に調整

※返信はがきにも住所・氏名を明記

▶産業振興課 ☎042-420-2820

正しい手洗いを心掛けましょう

- 1 せっけんで泡立て、手のひらをよくこする
- 2 手の甲をのばすようにこする
- 3 親指・爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗いをする
- 6 手首も忘れずに洗う

休日診療 ※健康保険証・診察代をお持ちください。

内科 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。※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

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
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	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
26日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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		
19日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182		
26日	堀歯科医院 田無町5-8-10ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182		
29日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	