

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・メール
「ファミリー学級第8コース」申込
①第8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パパの参加予定あり・なし

【B】はがき・メール
「離乳食講習会ステップ」申込
①11月25日(水)
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○子
⑦電話番号

【C】はがき
「○○検診」申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いに協力をお願いします。

▶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 [※]
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅のできる体操】	11月4日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の18歳以上の方/10人	11月2日(月)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】	①11月4日(水)午後2時15分～3時15分 ②11月19日(水)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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	①は11月2日(月)までに電話 ②は18日(水)までに電話
栄養ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げるコツ】	11月13日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	11月10日(水)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】	11月13日(金)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月10日(水)までに電話
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】	11月18日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	11月13日(金)までに電話
ファミリー学級第8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	1日目：11月20日(金)午前10時～11時30分 2日目：11月28日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月：2・3月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)： 10月23日(金)～11月6日(金)

▶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 [※]
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	11月25日(水)午後1時15分～2時30分 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者 16組	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：11月11日(水)まで

3～4カ月児健康診査

時 11月5日(木)・19日(木)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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 防災・保谷保健福祉総合センター3階
対 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

3歳児健康診査

時 10月15日(木)・21日(水)・28日(水)・29日(木)、
11月11日(水)・18日(水)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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)

健康ガイド

- 子宮頸がん・乳がん検診2期
申込締切間近 10月26日(月)まで
対 ●子宮頸がん：年度末年齢20歳以上で、前年度市の子宮頸がん検診未受診の女性市民
●乳がん：年度末年齢40歳以上で、前年度市の乳がん検診未受診の女性市民
申 はがき(記入例C)、窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)、市HPから
※詳細は市HPをご覧ください。
▶健康課 保 電 042-438-4021
- 胸部健診は10月29日(木)まで
詳細は10月1日号・市HPをご覧ください。
▶健康課 保 電 042-438-4021
- 大腸がん・前立腺がん検診
申込受付中 12月11日(金)まで
詳細は市HPをご覧ください。
▶健康課 保 電 042-438-4021

- 5歳児歯科健康診査終了間近
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。
□健診期間 10月31日(土)まで
対 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども
▶健康課 保 電 042-438-4037
- 3～4カ月児健康診査
11月から集団健診を再開します
個別健診で案内が届いている方は10月31日(土)までに受診をお願いします。10月31日(土)までに受診できなかった方は健康課に連絡してください。
11月以降、医療機関で3～4カ月健診を受ける方は自費になりますのでご注意ください。
▶健康課 保 電 042-438-4037



休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。
※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしておりません。インフルエンザの疑いがある方については、臨床診断での対応となります。

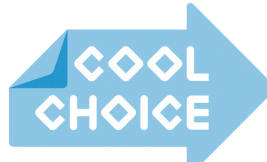
医科 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。			
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
18日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	休日診療所 中町1-1-5 電 042-424-3331 ※歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
25日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 電 042-465-0700	たなか内科・リウマチ科クリニック 谷戸町2-1-41 ひばりが丘南メディカルスクエア1階 電 042-452-6878	
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		
18日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 電 042-461-5323	25日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 電 042-463-2745

10月は食品ロス削減月間・10月30日は食品ロス削減の日です

日本の文化である「もったいない」の心を大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組みましょう。
□食品ロスとは
本来は食べられるはずの食品が廃棄されること、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約612万トン(平成29

年度推計)にも上ります。食品ロスの削減は廃棄物のリデュースのみならず、温室効果ガス削減など環境負荷の低減にもつながります。
□毎日の暮らしで食品ロスを減らすには
●スマート・ショッピング：計画的に必要なものを買う。必要な食材

を事前に把握する。
●スマート・クッキング：作り置きや冷凍など保存方法を工夫する。食材を使い切る。
●スマート・イート：適量を食べ分け合う。果物や野菜を多めに食べる。
▶環境保全課
電 042-438-4042



未来のために、いま選ぼう。

※地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動