

# 健康ひろば



**はがき**

記入例

「〇〇検診」申込  
①氏名(ふりがな)  
②住所  
③生年月日  
④電話番号

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

※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ご協力をお願いします。

▶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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	11月17日(火)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	11月13日(金)までに電話
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	11月19日(木)午前10時～11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 8人(1歳未満のお子さん参加可)	11月16日(月)までに電話
出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	11月27日(金)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠30週以降の妊婦(父親の参加可)/12組 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	11月25日(水)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	11月27日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/10人	前日までに電話 ※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)。
骨力アップ講座(2日間) 保育あり 【骨粗しょう症を予防するための2日間の講座】 1日目:栄養講座・骨密度測定 2日目:運動講座・実技	1日目:12月11日(金) 2日目:12月18日(金) 午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住の18～64歳までの女性で、歩行に支障のない方/18人 ※2日間参加可能な方	11月2日(月)～30日(月)までに電話

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
個別育児相談会 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	11月30日(月) 午前9時30分～11時30分 の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	乳幼児と保護者/25組	11月26日(休)までに電話
▶教育支援課 田 042-420-2829			
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(水)午後1時30分～5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	11月2日(月)～9日(月) 午前9時～午後5時に電話

## 健康ガイド

※対象者の年齢は令和3年3月31日時点

### ■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。受診して健康管理にお役立てください。

□健診期間 11月30日(月)まで

内問診・歯および歯周組織検査・歯科相談

対令和3年3月31日時点で18歳以上の方

申11月20日(金)(消印有効)までに、●はがき(右上記入例) ●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(下記QRコード)

※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。

▶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(月)まで

内喉頭内視鏡検査

対令和3年3月31日時点で40歳以上で、特にたばこを吸う方

¥600円

申11月16日(月)(消印有効)までに、●はがき(右上記入例) ●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(下記QRコード)

※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。

▶健康課 保 042-438-4021

### ■母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

時午前9時～正午、午後1時～4時

※お時間に余裕をもってお越しください。

場健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)

内母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談

▶健康課 保 042-438-4037

### ■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カ月ごろに個別通知)

※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

### ■献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

時11月9日(月)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場防災・保谷保健福祉総合センター 正面玄関前

対16～64歳 ※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。

▶健康課 保 042-438-4021



献血キャラクター

ぴんぴんちゃん

## 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)

※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いません。インフルエンザの疑いのある方については、臨床診断での対応となります。

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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 ☎042-452-7411	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
3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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
8日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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		
1日	川島歯科クリニック ひばりが丘4-4-16 ラクヒルズ壺番館104 ☎042-421-5490	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	
3日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105号室 ☎042-451-6480		
8日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100		

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分～2時30分  
11月10日 消化器外科・消化器内科 ☎042-438-1100  
17日 呼吸器内科  
24日 皮膚科・形成外科

歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033  
金曜日 午後0時30分～1時30分

各種健康診査等電子申請はこちらから(市HP)

