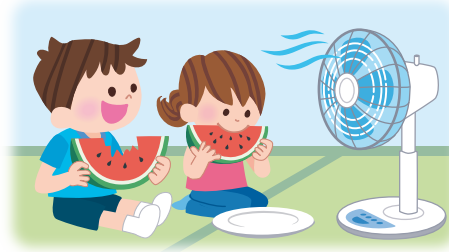


健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

はがき

「肺炎球菌予防接種」申込

①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号

電子申請(QRコード)

Aファミリー学級

B各種健康診査等

※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 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	9月1日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/8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】	①9月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②9月16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	前日までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月8日(水)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	9月3日(金)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】	9月14日(火)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	9月9日(木)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】	9月14日(火)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月9日(木)までに電話
ファミリー学級第7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：9月17日(金)午前10時～11時30分 2日目：9月25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：12・1月 ※1日目は妊婦のみ	市HPまたは右上QRコード 申込期間：8月20日(金)～9月3日(金)

▶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】	①9月13日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②9月29日(水)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は9月9日(木)までに電話 ②は9月24日(金)までに電話
ふたごちゃんの会 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換】	9月21日(水)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	9月15日(水)までに電話

3～4カ月児健康診査

時 8月19日(木)、9月2・16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

1歳児講座

時 8月23日(月)、9月27日(月)

場 防災・保谷保健福祉総合センター2階

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)

3歳児健康診査

時 8月18日(水)、9月1・15・22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)

BCG予防接種

対象となる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予防接種を受けていないお子さん

2歳児すくすく相談会

時 8月24日(火)、9月14・28日(火)

場 防災・保谷保健福祉総合センター2階

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)

申込受付中! 高齢者肺炎球菌予防接種

対 高齢者肺炎球菌予防接種を初めて受ける方で、次の①・②のいずれかに該当する方

①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(下表参照)

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方

□実施期間 令和4年3月31日(木)まで

●自己負担額5,000円(9月30日(木)までの接種)

●自己負担額2,500円(10月1日(金)～令和4年3月31日(木)の接種)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯の方は、証明書を医療機関に持参すれば無料

申 令和4年3月24日(木)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(右上QRコード)で

▶健康課 保 042-438-4021

65歳	昭和31年4月2日から昭和32年4月1日生まれの方
70歳	昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれの方
75歳	昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの方
80歳	昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方
85歳	昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれの方
90歳	昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれの方
95歳	大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方
100歳	大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれの方

受けて得する特定健診

□市の特定健診は無料
自費で受けると1万円ほど掛かります。

□早期発見
自覚症状のない生活習慣病を発見

□がん検診も受けられる(本市の場合)
健診と同時に一部のがん検診も受診可

□結果に応じて健康づくりサポート

市では健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクに応じて特定保健指導を行います。

※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。

健診受診の際は必ず医療機関に事前にお問い合わせください。

▶健康課 保 042-438-4021

予約は8月16日(月)から電話やWebで 第2回 胃がん検診

時/場 下表参照

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 (令和4年3月31日時点)40歳以上で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 8月16日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ

①胃がん検診申込専用電話(平日午前9時～午後5時)
0120-489-241
※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があります。

②Web予約(右上QRコード)から
※申込完了後、お知らせを順次発送

□受診できない方

- 妊娠中または妊娠の可能性のある(授乳中は可)
- 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
- 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良や、それによるアレルギー症状が出たことがある
- 高血圧(180/110以上)
- 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など)
- 検査に必要な動作を行えない(技師からの指示どおりに動けない)

□主治医の許可があれば受診可能な方

- 胃の手術をした
- 胃の治療中または経過観察中
- 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある

第2回 胃がん検診 検診時間：午前8時45分～11時30分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	9月9日(木) 10月2日(土)・15日(金)	9月6日(月)・22日(水) 10月5日(火)・12日(火)

※第3回の日程は9月15日号と市HPに掲載予定

▶健康課 保 042-438-4021
※健康課では予約の受付はしていません。

休日診療は6面へ