

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

**Aメール**  
「美姿勢エクササイズ」申込  
①10月22日  
②氏名 ③生年月日  
④住所  
⑤電話番号  
⑥保育希望の有無  
※希望者は子どもの氏名、生年月日

**Bメール**  
「薬膳料理講習会」申込  
①住所  
②氏名  
③生年月日  
④電話番号

**Cはがき・メール**  
「離乳食講習会ステップ」申込  
①10月14日  
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第〇子  
⑦電話番号

**Dメール**  
「まますた」申込  
①10月22日  
②氏名(ふりがな) 母親と赤ちゃん  
③赤ちゃんの生年月日、月齢  
④出産した場所(医療機関名など)  
⑤電話番号  
⑥住所(町名)  
⑦上の子の来所予定の有無と人数、年齢

※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 <sup>※</sup>
<b>ボディケア講座～姿勢改善～</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	10月6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
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	①10月6日(水)午後2時15分～3時15分 ②10月21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
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月12日(火)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	10月7日(休)までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート1講座</b> 【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!】	10月12日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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)。
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	10月13日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	10月8日(金)までに電話
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	10月22日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月19日(火)
<b>運動ミニ講座</b> 【健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法】	10月29日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で、軽度の運動、階段の昇降に支障のない方/15人	10月26日(火)までに電話
<b>薬膳料理講習会</b> 【薬膳の基本的な考え方と秋の薬膳についての講座】	10月29日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/30人	電話・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月22日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	10月13日(水)午前10時15分～11時 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者/30組	10月11日(月)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	10月14日(木)午前10時45分～正午 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	はがき・メール(右上記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月30日(休)
<b>個別育児相談会</b> 【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】	①10月18日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②10月26日(火)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/25組	①は10月14日(休)までに電話 ②は10月22日(金)までに電話
<b>まますた</b> 【出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換】	10月22日(金)午前9時45分～11時(受付:9時30分) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/7組	はがき・メール(右上記入例D) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月20日(水)

### 3～4カ月児健康診査

時 9月16日(木)、10月7・21・28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 9月27日(月)、10月25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 9月15・22日(水)、10月6・20・27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 9月28日(火)、10月5・19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)

**10月は乳がん月間 スカイツワー西東京 ライトアップ**

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるといわれているとても身近な病気です。しかし、早期発見・早期治療により90%以上の方が治るといわれています。

乳がんの早期発見と検診受診の大切さを伝えるため、10月の乳がん月間に合わせて、スカイツワー西東京がピンク色にライトアップされます。

定期的な乳がん検診に加えて、月1回の自己触診の習慣をつけましょう。

時 10月1日(金)午後6時～午前0時

□協力 スカイツワー西東京(株)田無タワー  
▶健康課 保 042-438-4037

**健康寿命を延ばそう 9月は健康増進普及月間**

①に運動 ②に食事 しっかり禁煙  
最後にクスリ～健康寿命の延伸～

社会や生活環境の急激な変化などにより、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が問題となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。

食事・運動・たばこなどの生活習慣を見直し、健康に良い習慣を取り入れ、ココロとカラダの健康寿命を延ばしましょう。

●食事…「塩分を1日マイナス2g」と「毎日プラス1皿の野菜」「毎日のくらしにwithミルク」  
▶健康課 保 042-438-4037

●運動…生活の中で、今よりプラス10分カラダを動かしましょう