

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

B はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込

①11月11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

C はがき

「〇〇健(検)診」申込

①氏名
②住所
③生年月日
④電話

電子申請(QRコード)

A ファミリー学級

D 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 ☎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】	10月20日(水)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	10月15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	10月21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歳未満のお子さんも参加可)	10月18日(月)までに電話
ファミリー学級・2日制 第9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5日(金)午前10時～11時30分 2日目:11月20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	市HPまたは、右上QRコード 申込期間:10月8日(金)～22日(金)

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	11月11日(木)午前10時40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B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月28日(木)

▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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 【言語聴覚士等による相談】	10月22日(金)午後2時～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)	10月1日(金)～21日(木) 午前9時～午後5時に電話

今年も開催！健康チャレンジ2021 応募受付中！

次の取組を行い、ご応募いただくと、抽選で市内のすてきな特産品が当たります。

- 年度中に、健診などを受ける
- チャレンジ期間のうち14日間で、ご自身で決めた健康目標に取り組む

□健康目標(例)

- 歩く(1日8,000歩)
- 毎食に野菜を取り入れるなど

■電子申請(右記QRコード)やチラシに付いている応募用はがきから

□応募用チラシ 市HP・市内公共施設(公民館・スポーツセンターなど)で配布

□チャレンジ期間・応募期間 9月1日(水)～11月30日(火)

■対 在住で小学生以上の方

▶健康課 ☎042-438-4037

▲市HP

女性対象 10月20日(水)は世界骨粗しょう症デー 骨粗しょう症検診申込終了間近 10月18日(月)まで

□検診期間 10月29日(金)まで

■場 市内指定医療機関

■内 骨密度測定など

■対 令和4年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性

■申 10月18日(月)(消印有効)までに、はがき(右上記入例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(右上QRコードD)から

□受診方法 申込後に送付する受診券をご覧ください。

▶健康課 ☎042-438-4021

健康ポイントアプリ「あるこ」で、健康ウォーキング

市内を歩いて健康に

□第4回あるチャレ(あるこでチャレンジ)開催！

健康ポイントアプリ「あるこ」では、3カ月に一度「あるチャレ」を開催しています。

今回は、年代・性別別歩数ランキング上位の方に、市内農産物の引換券や市内スポーツ施設のチケットなどをプレゼントします。ぜひご参加ください。

□あるこで街なかウォーキング

■時 10月30日(土)

健康ポイントアプリ「あるこ」をダウンロードしていただき、スマートフォンを持って歩くだけ。お好きな場所からスタート。市内3カ所に設

スタート

自宅などから各自出発

チェックポイント

多摩六都科学館
田無駅
ひばりヶ丘駅

ゴール

いこいの森公園

□あるこ登録方法

アプリ「グッピーヘルスケア」が必要です。グッピーヘルスケア登録後、アプリ左上部の「+」ボタンから「西東京市」を選択してください。

▶健康課 ☎042-438-4037

ダウンロードはこちらから

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(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)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、鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。インフルエンザなど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。

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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで ☎042-461-1535	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	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
10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	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	

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
3日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162
10日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650

油・断・快適！下水道～下水道に油を流さないで～

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。このことにより、川や海の良い水環境につながります。

▶下水道課 ☎042-438-4060