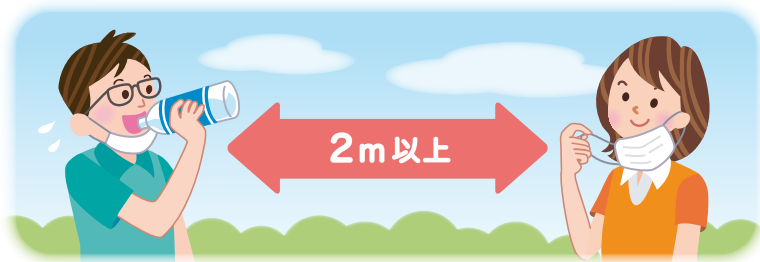


健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

Aファミリー学級



Bはがき

「健康診査」申込
①氏名(ふりがな)
②住所
③生年月日
④電話番号
⑤申請理由
(保険変更・転入など)
※保険変更の場合は
資格取得日も記入

※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・手指消毒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
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	7月15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)	7月12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】	7月30日(金)午前10時~11時10分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22週から36週の妊婦(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	7月27日(火)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!】	7月30日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター 8月3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)。
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】	8月6日(金)午前9時~正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	8月3日(火)までに電話
運動ミニ講座 【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】	8月6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	8月3日(火)までに電話
ファミリー学級第5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:8月6日(金)午前10時~11時30分 2日目:8月21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:11・12月 ※1日目は妊婦のみ	市 田 (右上QRコード 田) 申込期間:7月9日(金)~23日(祝)

▶教育支援課 田 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 【言語訓練士等による相談】	7月7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歳くらい 10人(1人15分程度)	7月1日(木)~6日(火) 午前9時~午後5時に電話

市内指定医療機関で健診を受けよう!

※年齢は令和4年3月31日時点です。 ▶健康課 保 042-438-4021

- 受診の際は、各医療機関の感染予防策にご協力ください。
- 必ず医療機関に問い合わせを
健診を希望される方は、必ず受診前に、受診できる日程、時間などを医療機関にお問い合わせください。
※事前のお問い合わせがない場合、ご希望どおり受診できないことがあります。

【40歳以上の方】

□健診期間
7月1日(木)~12月20日(月)
受診券は次のとおり送付します。

誕生月	送付時期
4~9月	6月下旬
10~3月	7月下旬

■西東京市国民健康保険に加入の方(40~74歳)
対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診できます。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため集団健診の実施はありません。



■後期高齢者医療保険に加入の方および75歳の方

□受診方法
対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診できます。詳細は送付する健診の案内をご覧ください。
※4月2日以降に転入した方は要申込

■4月2日以降に保険の種類が変わった方(要申込)
対 40歳以上の①または②の方で、ほかに健診を受ける機会のない方
①4月2日以降に保険の種類が変わった方
②生活保護受給中または中国残留邦人などの支援給付世帯の方
申 12月10日(金)(消印有効)までに、次のいずれかの方法
①はがき(右上記入例回)
②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)

■40~74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ
特定健康診査は、加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。
※受診券の契約取りまとめ機関名に「集合B」と記載があれば、市内の健診実施医療機関で受診することができます。

□受診期間
7月1日(木)~12月20日(月)
問 西東京市医師会
042-421-4328

里帰り先などで子どもの予防接種を受ける方へ

7月1日(木)以降、市外で定期予防接種を受ける場合、事前に申請をして予防接種を受けた方は、接種後に還付申請することで接種費用の一部または全部の助成を受けることができます。

対 在住で、①里帰り出産その他の事情により、一定期間市外に居住②長期にわたり医療機関などに入院または入所③疾病などの事情により、市の指定する医療機関での予防接種が困難(かかりつけ医という理由のみは対象外)
※事前申請が必要です。
※詳細は、市 田 または下記へ
▶健康課 保 042-438-4021

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等)はしていません。インフルエンザ等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
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 042-424-6640	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 042-438-7188	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
11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	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 042-425-1178	

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		
4日	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 042-421-8141	11日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 042-468-8714

電話相談

医療相談(西東京医師会) ※専門の医師が相談に応じます。
火曜日 午後1時30分~2時30分 042-438-1100
7月6日 小児科・アレルギー科 13日 消化器外科
20日 眼科 27日 整形外科

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 ※23日(祝)を除く