



気軽にステップ・ダンス講座

リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。ストレスの解消にも役立ちます。運動不足のかた、ダンスにチャレンジしてみたいかたなどにおすすめの講座です。

日程 10月20日・27日、11月10日・17日の月曜日、全4回

時間 午後1時30分～3時30分

場所 いきいきプラザ1階運動場



気軽にステップ・ダンス講座のようす

健康課から (☎393・5111)
郵送申込みは
〒189-8501本町1-2-3健康課へ
※いきいきプラザは本庁舎南側です。

訪問健康診査

対象 40歳以上の市内在住の寝たきりのかた
内容 問診、聴打診、血圧測定、尿検査、血液検査ほか
申込み 10月10日(金)までに電話で健康課へ
※申込み後に市で指定した訪問日時を連絡します。

肺がん検診

対象 40歳以上の市内在住のかた
※次のいずれかに該当するかたは、特に受診をおすすめします。
①1日の喫煙本数×喫煙年数が600本以上のかた
②6か月以内に血痰があったかた
③1か月以上の咳や痰が続くかた
期間 11月4日(火)～12月26日(金)
場所 久米川病院(萩山町3-3-10) 新山手病院(諏訪町3-6-1)
内容 問診、X線間接撮影、喀痰細胞診(医師が必要と認められたかた)
定員 400名(先着順)
申込み 往復はがきに①検診名、②氏名(ふりがな)、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、12月18日(必着)までに健康課へ

乳がん検診

対象 30歳以上の市内在住の女性
※節目(昭和17・22・27・32・37年生まれ)のかたは、個別通知しますので申込み不要。
期間 12月1日(月)～16年1月31日(土)
定員 1千150名(先着順)
場所 下表の指定医療機関
内容 問診、視診、触診
申込み 往復はがきに①検診名、②氏名(ふりがな)、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、16年1月20日(必着)までに健康課へ

乳がん検診指定医療機関	
川口クリニック	オーク・クリニック
武蔵みどりクリニック	上原外科医院
北多摩生協診療所	久米川診療所
今井クリニック	福田医院
むらせ医院	荒井産婦人科外科医院
新秋津前村クリニック	スズキ多摩記念病院
栗原医院	西武中央病院
恩多町診療所	富士見クリニック
千保産婦人科	堀口産婦人科
関根医院	美住クリニック
久米川病院	栗須医院
緑風荘病院	田村医院
前村小児科内科医院	東京白十字病院
門馬医院	新山手病院
初山医院	小原クリニック

胃・大腸がんセット検診(車検診)

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)
日時 12月2日(火)・4日(木)・9日(火)・11日(木)・15日(月)・16日(火)
時間 いずれも午前9時～11時
場所 いきいきプラザ1階
内容 問診、X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)
定員 各日50名(先着順)
申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名(ふりがな)・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、10月17日(必着)までに健康課へ

成人健康栄養相談

〇いきいきプラザ2階=10月21日(火)午前10時～正午・午後1時～3時
内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、基本健康診査の結果に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等
持ち物 よくかきまぜたみそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)、健康手帳・基本健康診査の結果(お持ちのかた)
申込み 午前8時30分から電話で健康課へ

妊婦歯科健診

〇いきいきプラザ2階=11月4日(火)午後1時30分～3時(受付は午後1時15分～2時)
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
定員 20名(先着順)
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
申込み 10月7日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児子育て相談

対象 6歳位まで
〇いきいきプラザ2階=11月5日(水)午前10時～正午・午後1時～3時
内容 栄養士・心理相談員・保育士・保健師による育児相談、身長・体重の測定(予約制)
持ち物 母子手帳
申込み 午前8時30分から電話で健康課へ

むし歯予防教室

対象 平成13年5月・11月、14年5月・11月生まれのお子さん
〇いきいきプラザ2階=10月28日(火)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
定員 30名(先着順)
持ち物 母子手帳、筆記用具
申込み 10月7日(火)午前8時30分から電話で健康課へ
※教室受講のかたには、後日に行なう歯科健診の予約をとります。

幼児学級(離乳食完了編)

対象 平成14年4月～9月生まれのお子さん
〇いきいきプラザ2階=10月23日(木)午前10時30分～正午(受付は午前10時15分～10時30分)
内容 離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食
定員 15名(先着順)
持ち物 母子手帳、タオル
申込み 10月6日(月)午前8時30分から電話で健康課へ

乳児学級

対象 平成14年12月～15年4月生まれのお子さん

コース	日	時
1日目(保育編)	10月23日(木)	①午後1時15分～
2日目(離乳食編)	11月5日(水)	②午後2時45分～

場所 いきいきプラザ2階
内容 1日目(保育編)=親子で楽しむ遊び・育児について、2日目(離乳食編)=離乳食の進め方・保護者の試食
定員 ①、②とも各20名(先着順)
持ち物 母子手帳
申込み 10月7日(火)午前8時30分から電話で健康課へ

【テレホンサービス】

広域的な休日診療や夜間診療(眼科、耳鼻科、歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(☎391-0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042-521-2323)へ

東京都指定救急病院

病院名	所在地	電話番号
スズキ多摩記念病院	栄町3-7-13	396-0221
緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511
多摩老人医療センター	青葉町1-7-1	396-3811
西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425

休日歯科応急診療所(10月分)

月日	診療所名	所在地	電話番号
10月5日	共立歯科医院	秋津町5-25-13 新秋津ビル2F	395-5155
10月12日	はしもと歯科クリニック	栄町2-40-21	391-6719
10月13日	中田歯科医院	野口町2-4-35 オアシスメディカル2F	391-9971
10月19日	長島歯科クリニック	栄町1-5-10 にしき乃ビル	394-5993
10月26日	山口歯科医院	野口町1-17-7	395-0178

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)

休日応急診療所

診療所名	所在地	電話番号
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511
西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425

時間 午前9時～午後5時

休日・休日準夜応急診療所

受診する時は健康保険証を忘れずに

日曜日、祝休日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

会場	時間
いきいきプラザ1階(本町1-2-3)	午後6時～9時45分

☎394-69000

骨密度の測定をしてみませんか

第19回「市民健康のこころ」で骨密度の測定を行ないました。測定後は、医師・保健師による指導・相談も行ないますので、ぜひご応募下さい。

日程 11月15日(土)・16日(日)それぞれ午前・午後

健康課からのお知らせ

9月1日～11月29日の期間で実施している子宮がん検診(市内)は、申込み人数が定員となったため、締め切りしました。

多摩東村山保健所 ☎394・3111

★場所及び申込みはすべて同保健所

精神保健相談
内容 不眠や対人関係などの悩みを持つかたとその家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます。
日時 10月9日(木)・14日(火)午後1時30分～3時

酒害相談
内容 お酒のことでお困りの本人、家族を対象とした個別相談です。
日時 10月17日(金)午後1時30分～3時

動指導室

対象 全回参加できる30歳～55歳の市内在住・在勤のかた

定員 35名(先着順)
講師 伊藤 恵氏(ダンス教室主宰)
申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、10月10日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

※返信宛先等を必ず記入
問い合わせ 健康課

日程 11月6日(木)・11日(火)・20日(木)・25日(火)・12月9日(火)・18日(木)、16年1月8日(木)、全7回

時間 午前9時45分～正午
場所 いきいきプラザ1階運動指導室

対象 全回参加できる30歳～69歳までの市内在住・在勤のかたで、運動をして体調に支障のないかた
※初めて参加するかたを優先
定員 40名(応募者多数の場合は公開抽選)

公開抽選 10月16日(木)午前10時から、いきいきプラザ2階健康課前
講師 坂井千子氏
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、10月10日(消印有効)までに健康課

健康診断 上手にいかそう

健康診断の結果は、いかがでしたか。これからの健康づくりに役立てていただけるよう、健診結果の見方や生活のポイントについてお伝えします。

講演や簡単なストレッチ体操、希望により保健師・管理栄養士・運動指導員による個別相談も行ないます。

日程 10月28日(火)
第1回
場所 恩多ふれあいセンター
講師 黒木伸一氏(東村山市医師会)、市・管理栄養士

第2回
日程 11月15日(土)・16日(日)それぞれ午前・午後

日程 10月30日(木)
場所 いきいきプラザ2階
講師 矢吹久男氏(東村山市医師会)、市・管理栄養士

基本健康診査
結果説明会
上手にいかそう
健康診断

健康診断の結果は、いかがでしたか。これからの健康づくりに役立てていただけるよう、健診結果の見方や生活のポイントについてお伝えします。

講演や簡単なストレッチ体操、希望により保健師・管理栄養士・運動指導員による個別相談も行ないます。

日程 10月28日(火)
第1回
場所 恩多ふれあいセンター
講師 黒木伸一氏(東村山市医師会)、市・管理栄養士

日程 10月30日(木)
場所 いきいきプラザ2階
対象 15歳以上のかた
定員 40名(応募者多数の場合は抽選)

費用 無料
申込み 往復はがき(1人1枚)に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・希望日と午前、午後の別を明記し、10月17日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

※測定日時は返信はがきで通知しますので、返信宛先等必ず記入
問い合わせ 健康課