

健康

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします。1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者。平成30年6月～8月生まれ=8月20日(火)▷平成30年7月～9月生まれ=9月17日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。100円(歯ブラシ代)。各15組(申込順)。7月25日(木)から健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

膝が痛い等で思うように運動ができない方や運動が苦手な方でもできるストレッチやリズム体操です。次の要件を満たす市民の方▷10月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)。10月～令和2年3月の原則月3回の①水曜日、午前9時30分～11時②木曜日、午後1時30分～3時(それぞれ全18回)。健康会館。各20人(抽選)。7月25日(木)～9月20日(金)(必着)に電話、またははがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希

望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。結果は9月下旬ごろにお知らせします。

生活習慣病予防教室「いつのまにか腹割男子」

健康づくりと筋トレを学びます。体組成測定と肺年齢測定もできます。健康ポイント対象事業。市内在住の30歳～64歳の男性。9月11日・25日の水曜日、午後7時～8時30分(全2回)。泉市民体育館。トレーニング指導士・西村武士さん。15人(申込順)。7月25日(木)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ。電子申請も可。

東京都がん検診センターでがん検診を受けませんか

今年度から新たに東京都がん検診センター(府中市)での検診を導入し、検診日が大幅に増え受診しやすくなりました。なお、肺がん・結核検診は行いません。また、大腸がん検診のみのお申し込みはできません。10月分の検診申込締め切りは8月30日(金)です。定員になり次第締め切ります。市内各施設で実施する検診の申し込みも受け付けています。くわしくは市ホームページをご覧ください。35歳以上の

市民の方。10月2日(水)・10日(木)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、11月1日(金)・7日(木)・11日(月)・13日(水)・19日(火)・25日(月)・27日(水)・29日(金)。東京都がん検診センター(府中市武蔵台2-9-2)。▷胃がん検診=900円▷大腸がん検診=300円。健康推進課予防保健係 ☎(527)3272へ。電子申請も可。

健康ささえ隊養成講座

「健康ささえ隊」は、市民主体の健康づくりを進めるため、催しの企画・運営や健康づくり活動を行う市民ボランティアです。市民の方。8月22日(木)、9月2日(月)、午前10時～11時30分(全2回)。健康会館。平成国際大学スポーツ健康学部准教授・高野千春さん。20人(申込順)。7月25日(木)

から健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

- 休日急患診療所(内科・小児科)**
健康会館1階 ☎(526)2004
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)
- 歯科休日応急診療所** ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)
- 立川市・立川病院 小児救急室** ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜～金曜日(祝日を除く)
=午後7時30分～10時(受付時間)
- 24時間電話案内**
医療機関案内「ひまわり」 ☎03(5272)0303
救急相談センター ☎(521)2323
※携帯電話・プッシュ回線からは ☎#7119も利用できます。

シニア

身体に優しい簡単ヨガをしませんか？

マットを使いながらヨガの呼吸法とポーズで心と身体を健やかに。65歳以上の市民の方。8月27日(火)午後2時～3時30分。総合福祉センター。健康運動実践指導者・渥美靖子さん。30人(申込順)。南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

認知症パネル展

認知症についての説明や、市の事業、地域のサービスについて紹介します。直接会場へ。8月20日(火)～30日(金)、午前8時30分～午後5時。市役所1階多目的プラザ。高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

にしすなカフェ(介護サロン)

日常生活に起こるちょっとした事故

の予防策や生活に役立つ対応策などを立川消防署の方から聞きます。65歳以上の市民の方と家族。8月10日(土)午前10時30分～午後0時30分。にしすな福祉相談センター。15人(申込順)。にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

募集

ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む事業所

市は、従業員が仕事と家庭を両立させながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向けて取り組みを行っている事業所を「立川市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として認定しています。市内の事業所を広く募集します。応募方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください。市内に本社または主な支店、営業所等がある事業者。8月26日(月)までに男女平等参画課 ☎(528)6801へ

健康 Q & A 550

Q ストレスを感じるとおなかの調子が悪くなるのですか……

A ストレスとおなかは一見無関係のように思えますが、実は密接に関連しています。わたしたち医師はこの関係性のことを、脳腸相関とよんでいます。具体的には胃痛や胃もたれという胃症状が中心の場合と、便秘や下痢といった腸症状が中心の場合に分かれます。専門的には前者を機能性ディスペプシア、後者を過敏性腸症候群といいます。これらは特別な病気ではなく、関ヶ原の合戦で西軍大将だった石田三成公が、過敏性腸症候群だったことはよく知られています。ヒトはいつの時代もストレスからは逃れられないのですね。これらを防ぐにはストレスをためないことが重要になります。時間をみつければリフレッシュできるように心掛けてください。ヒトは昼行性ですので、夜しっかり眠れないと自律神経が乱れます。またストレスを発散しようと、暴饮暴食や喫煙を続けると症状が悪化します。これからは働き方改革の時代です。この機会に、生活を見直してみましょう。あなたの症状は、体が発する「声なき訴え」なのかもしれません。

《立川市医師会・奥平圭輔》

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=8月6日(火)午前9時20分～10時50分
- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=8月22日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ。受付時間=午前9時30分～10時45分

- 西砂学習館=8月7日(水)
 - 健康会館=8月28日(水)
 - 砂川学習館=9月4日(水)
 - 健康会館=9月25日(水)
- 保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。8月28日、9月25日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催します。直接会場へ。15組(先着順)

③乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

自治会紹介 コラム 自治会知ってるかい? ③

曙町三丁目東町会の取り組み

災害時に初期消火などを円滑に行うため、道路の消火栓から取水できるスタンドパイプを使った防災訓練を行っています。市は、一部の自治会にスタンドパイプを貸与して、地域防災力を高めています。



自治会への加入を希望する方は、協働推進課にご連絡ください。☎協働推進課・内線2627

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。