

## 健康

申問健康推進課〔〒190—0011高松町3—22—9健康会館内〕☎(527)3272FAX(521)0422へ。電子申請はHP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

### 生まれてくる赤ちゃんのために 風しんの予防接種 無料で受けられます

市は、次に掲げる接種対象者の予防接種費用を全額負担します。なお、妊娠中は風しんの予防接種はできません▶**接種対象者**＝市内在住の19歳以上で、①か②にあてはまる方（これまで風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない方に限ります）①妊娠を予定、または希望している女性②妊娠している女性の夫（胎児の父親）▶**実施期間**＝平成26年3月31日まで（ただし②は平成25年9月30日まで）▶**接種費用**＝接種対象者は無料▶**接種方法**＝接種を希望する方は、電話で健康推進課にご連絡ください。予診票を郵送します。予診票を持って（②の方は母子健康手帳の写しを添付）、市内の指定医療機関で接種してください。指定医療機関名は、市ホームページに掲載しています。

### はつらつ運動教室～パワーリハビリテーション

6種類の専用マシンを用いた軽い筋力トレーニングと自宅でもできる体操を行います☎次のすべてに該当する市民の方▶6月1日現在40歳～64歳▶運動を禁止されていない▶初めて参加する▶ラフ&タフ、地域グループ支援事業に参加していない▶介護保険非該当▶運動器官に疾患があり、医師の意見書を提出できる(自費)☎6月7日～8月30日の火曜日と金曜日、午前9時30分～11時30分〔8月16日(金)を除く全24回、最初と最後の体力測定含む〕☎健康会館☎若干名(申込順)☎5月10日から電話で健康推進課へ

### がんにかからないためにできること、かかったときにできること

がんの原因・予防・治療などの最新情報と、がんを発症したときに納得の

いく治療や支援を受けるために必要な情報と知識を学びます☎6月7日(金)午後2時～4時☎健康会館☎医師・関口直宏さん、ソーシャルワーカー・二宮陽子さん☎25人(申込順)☎5月10日から電話で健康推進課へ

### 子宮頸がん・乳がん検診の申し込みを受け付けます

対象者や、検診内容などは下表の通り。年齢の上限はありません。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方。住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には費用の免除制度があります。受診票に同封する「免除申請書」を書いて受診当日、医療機関に提出してください☎はがき、封書または電子申請で、希望検診名（①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方）と、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。お申し込みの方には6月下旬に受診票を郵送します

|      | 子宮頸がん検診                                       | 乳がん検診                                  |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 対象者  | 受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方      | 受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方 |
| 検診内容 | 頸部細胞診（医師の判断で体部細胞診も）                           | 視触診とマンモグラフィ（必要に応じて自己検診法指導）             |
| 負担額  | 頸部1,000円、頸部+体部2,000円                          | 1,000円                                 |
| 受診期間 | 7月1日(月)～平成26年2月28日(金)※期間内に、市内の指定医療機関で受診してください |                                        |

### 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付します

平成24年4月2日～平成25年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方▶**子宮頸がん検診**＝20歳・25歳・30歳・35歳・40歳▶**乳がん検診**＝40歳・45歳・50歳・55歳・60歳へ各検診を無料で受けられる「無料クーポン券など」を送付します。この機会に積極的に検診を受けましょう。

### 生活習慣病予防～あなたにとっての「宝」を見つけよう

生活習慣を見直し健康的な体を作り

園～立川市役所前～砂川五差路～国営昭和記念公園砂川口前～残堀川沿い～玉川上水～見影橋公園～砂川五差路～泉市民体育館の約11km☎1人200円（中学生以下は1人100円。保険料を含む）、当日受付で集金☎昼食、時計、筆記用具、雨具☎5月22日までに代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を書いてファクスで立川市体育協会事務局☎(534)1483へ☎同事務局☎(534)1483、市スポーツ振興課☎(536)6711

### Jリーグ東京ヴェルディ「稲城市・日野市・多摩市・立川市合同サンクスマッチ」イベント参加者を募集

6月1日(土)午後4時から味の素スタジアム（調布市）で行われる東京ヴェルディ対愛媛FC戦のイベント参加者を募集します。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

①**無料サッカークリニック**＝参加者1家族4枚まで当日観戦チケット付

## 健康日程表

問健康推進課（健康会館内）☎(527)3272

### 親と子の健康相談 《午前9時30分～10時30分》

○健康会館＝5月29日(水)、6月26日(水)  
○西砂学習館＝6月5日(水)  
○上砂児童館＝☆6月19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。希望する方は直接会場へ。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催

### 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診 《午前中の指定した時間・定員制》

○柴崎福祉会館＝7月4日(木)  
○幸福社会館＝7月5日(金)  
○砂川学習館＝7月6日(土)・9月1日(日)  
○子ども未来センター＝＊7月7日(日)  
○健康会館＝7月8日(月)・9月9日(月)  
○西砂学習館＝9月4日(水)  
○若葉会館＝＊9月6日(金)

ましよう。日程などは下表の通り（2日間参加できる方優先）☎グリーンセンター（清掃工場内）☎運動指導士・保健師・管理栄養士の皆さん☎25人(申込順)☎電話で健康推進課へ

| 日 程               | 時 間     | 内 容                            |
|-------------------|---------|--------------------------------|
| ステップ1<br>6月29日(土) | 午後1時～4時 | 生活習慣改善のこつを学び、楽しく軽体操をします        |
| ステップ2<br>7月6日(土)  |         | 食事バランスのABCを学び、脂肪を上手に燃やす軽体操をします |

### 特定健康診査を受診しましょう

市は、メタボリック・シンドロームに注目した診査を実施しています。なお、特定健康診査の受付方法に一部変更が生じたのでお知らせします。**●菅家医院** ☎(536)4602  
変更前：予約なし⇒変更後：要予約

### らくらくゴックン（離乳食準備教室）

離乳食の基本を紹介します☎時①離乳食を始めていない平成25年1月～2月生まれの乳児の親＝6月14日(金)②離乳食を始めていない平成25年2月～3月生まれの乳児の親＝7月12日(金)。いずれも午前10時～11時30分☎健康会館☎100円（材料代）☎各16人（抽選）☎①は5月24日、②は6月21日（いずれも消印有効）までに往復はがきに講座

（ホーム自由席）☎市内在住の小学1年～3年生☎6月1日(土)午後1時30分～3時☎味の素スタジアム内☎東京ヴェルディのコーチ・選手ほか☎40人(申込順)  
②**無料応援バスツアー**＝市役所午後

### 東京女子体育大学公開講座

専門家の指導を受けて、楽しみながらスポーツを学んでみませんか。市教育委員会共催。内容・日程は下表の通り☎東京女子体育大学（国立市）☎200円（傷害保険料）☎下表（申込順）☎はがきかファクス、Eメールに講座名、

| 内 容                   | 日 時                 | 対象者             | 定員  | 講 師                      |
|-----------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------------|
| 健康講座①「生活体力の測定と転倒防止運動」 | 5月18日(土)午後1時15分～4時  | 大人（おおむね50歳以上の方） | 30人 | 教授・山田浩二郎さん<br>講師・烏賀陽信央さん |
| 幼児教室①「総合保育の実践」        | 5月25日(土)午後1時30分～3時  | 幼児と保護者          | 25人 | 教授・佐藤喜代さん                |
| 健康講座②「おとなのラジオ体操」      | 6月1日(土)午後1時～3時      | 大人              | 30人 | 教授・秋山エリカさん               |
| 幼児教室②「たのしい運動遊び」       | 6月30日(日)午前9時30分～11時 | 幼児と保護者          | 25人 | 教授・秋山エリカさん<br>教授・佐藤喜代さん  |

○市役所＝9月8日(日)  
＊印の日は、肺がん・結核検診は行いません。  
▷胃がん検診＝900円▷大腸がん検診＝300円▷肺がん検診＝X線のみ800円、X線と喀痰は1,000円（いずれの検診も35歳以上の市民の方）▷結核検診＝無料（15歳～34歳の市民の方）☎電話、または電子申請で健康推進課へ

### 健康相談（個別予約制）

あなたの体のお悩みを専門家に相談してみませんか。  
○健康会館＝5月16日(水)午後1時30分～3時、医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます（医師への相談を希望する方は相談日の2日前までに予約してください）。6月5日(水)午前9時30分～11時、運動指導士・栄養士が相談に応じます☎電話で健康推進課へ

名、希望日、住所、親子の氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

### ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種が定期予防接種になりました

平成25年度よりヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がんの予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種となり、全額公費負担で接種できます。事前に説明書を読み、指定医療機関に予約して接種してください。お手元に問診票や説明書がない方は、健康推進課母子保健係へお問い合わせを☎接種日に立川市に住民登録がある方で次の年齢の方▶**ヒブ**＝生後2か月以上5歳未満▶**小児用肺炎球菌**＝生後2か月以上5歳未満▶**子宮頸がん**＝平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ（小学6年生～高校1年生相当）の女性

### 骨密度測定

骨粗鬆症予防のため、骨密度を測定し、必要に応じて保健指導・栄養指導などを行います。測定は年度に1回受けられます☎18歳以上の市民の方☎7月22日(月)・23日(火)の午前9時30分～午後3時30分のうち、返信はがきで市が指定する時間☎健康会館☎各日120人（申込順）☎6月21日までに往復はがきに「骨密度測定希望」と、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

1時発。ホーム自由席チケットと応援グッズ付☎市民の方☎90人（申込順・1応募5人まで）

☎問①・②とも電話で、東京ヴェルディ応援ホームタウン実行委員会事務局☎070（5568）4704へ

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、同大学地域交流センター〔〒186—8668住所記入不要〕☎FAX(572)4317☎chiiki@twcpe.ac.jpへ。同大学ホームページHP<http://www.twcpe.ac.jp>からも申し込みができます☎市生涯学習推進センター☎(528)6872

## スポーツ

申問泉市民体育館〔〒190—0015泉町786—11〕☎(536)6711へ

### ヨガ教室

☎16歳以上の市内在住・在勤・在学の方☎6月7日～7月12日の毎週金曜日、午後7時～8時30分（全6回）☎泉市民体育館☎1,200円☎100人（抽選）☎5月24日（必着）までに往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、返信用宛名、在勤・在学の方は勤務先が学校名を書いて泉市民体育館へ

### 市民ハイキングラリー

☎2～3人のグループ☎5月26日(日)午前9時30分に泉市民体育館前集合〔雨天の場合は6月2日(日)に延期〕。コースは泉市民体育館～高松駅～緑町公