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HPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/

地域の健康フェアにご参加ください

骨密度測定や身体測定、健康相談など。骨密度の測定受付時間など、くわしくはお問い合わせください。受け付けは終了30分前まで。直接会場へ。車での来場はご遠慮ください持上履き

●**柴崎町健康フェア**　時11月2日(日)午前9時〜午後2時30分場一中

●**西砂地区健康フェア**　時11月9日(日)午前9時30分〜午後1時場七中

●**柏町地区ふれあい健康フェア**　時11月16日(日)午前10時〜午後1時場十小

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成します

妊娠中に風しんに感染すると胎児が先天性風しん症候群となる恐れがあります。市は抗体検査費用、および検査の結果、低抗体価だった方に対する予防接種費用の助成を行っています。

●**抗体検査**　▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性▶検査費用=無料(全額公費負担)

●**予防接種**　▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性で、抗体検査の結果、低抗体価だった方▶接種費用自己負担額=麻しん風しん混合ワクチン5,000円、風しん単抗原ワクチン3,500円

●**実施期間**　平成27年3月31日まで

●**実施方法**　市内の指定医療機関で予約の上、実施してください。指定医療機関は市ホームページに掲載。

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対平成14年4月2日〜平成15年4月1日生まれ(小学6年生相当)の方

公費で接種できる期間は平成27年3月31日までです。対象者には4月上旬に問診票を郵送しました。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

40歳を過ぎたら成人歯科健康診査の受診を

歯の健康づくりと歯周病の早期発見のため、生活習慣などにかかわる問診、歯の健診などを行います。年度に1回、市内の指定医療機関で受診できます対40歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除きます)申電話、または電子申請で健康推進課へ。実施医療機関で直接申し込みもできます。

健康Q&A 508

Q　過活動膀胱とはどういう病気ですか？

A　普段私たちは膀胱に200㎖〜300㎖の尿がたまると尿意を感じ、自分の意思でトイレを我慢するか排尿するかを決めています。つまり脳からの命令により膀胱伸縮と尿道開閉の排尿調節を行っています。

過活動膀胱は、膀胱が自分の意思とは関係なく勝手に収縮する病気で、我慢することが困難な急に起こる強い尿意が特徴です。症状は、①尿意切迫感②昼間頻尿(8回以上)／夜間頻尿(1回以上)③トイレまで我慢できずに尿を漏らす、などです。このため、睡眠不足になる、バス旅行に参加できない、映画や芝居を観に行けないなど、日常生活に支障をきたしている方が多くいると推定されています。

これらの症状が1つでもある方は、過活動膀胱かもしれません。過活動膀胱は治療できます。一人で悩まずに、ぜひ医師に相談してください。

《立川市医師会・渡辺賀寿雄》

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●**健康会館**=11月4日(火)午前9時30分〜11時
運動指導者・栄養士が相談に応じます。

●**健康会館**=11月20日(木)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。

親と子の健康相談(午前9時30分〜10時30分・直接会場へ)

●**砂川学習館**=☆11月5日(水)　●**健康会館**=11月26日(水)
●**西砂学習館**=12月3日(水)　●**健康会館**=12月24日(水)
保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。

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

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へ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。次回日程についてはご相談を。

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▷日曜日・祝日=午前9時〜午後9時	☎(526)2004
歯科休日応急診療所 健康会館2階▷日曜日・祝日=午前9時〜午後5時	☎(527)1900
立川市小児救急診療室 共済立川病院内▷月曜・水曜・金曜日=午後7時30分〜10時(祝日を除く)	☎(523)2677
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 ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	☎(521)2323

スポーツ

申・問泉市民体育館〔〒190−0015泉町786−11〕☎(536)6711、柴崎市民体育館〔〒190−0023柴崎町6−15−9〕☎(523)5770へ

立川シティハーフマラソン2015出場者募集

開催は平成27年3月1日(日)。ハーフマラソンの市民優先申し込みの受け付けは10月31日(金)までです。市内在住の方は3kmレース(小・中学生)と親子ペアレースに無料で参加できます。

●**ハーフマラソン**　対男女16歳以上の方定5,500人(申込順)申11月1日(土)〜30日(日)

●**3kmレース**　対男女16歳以上、中学生、小学5年・6年生、小学3年・4年生定計2,500人(申込順)申11月1日(土)〜30日(日)

●**親子ペアレース**　今回から親子ペアレースの申込方法が往復はがきに変わりました対小学1年〜3年生と保護者(2人1組)定各学年100組(抽選)申11月1日(土)〜5日(水)〔期間内の消印有効〕までに往復はがきで

※競技種目により申込方法が異なります。くわしくは大会ホームページHPhttp://tachikawa-city-half-marathon.jp、または市役所総合案内(1階)や各地域学習館などで配布しているパンフレットをご覧ください

問▶**運営について**=立川シティハーフマラソン事務局〔立川市体育協会〕☎(534)1483▶**申し込みについて**=エントリーセンター☎(513)3611〔いずれも午前10時〜午後5時。土曜・日曜日、祝日を除く〕

東京ヴェルディ「立川市サンクスマッチ」エスコートキッズ等募集

11月15日(土)午後1時から味の素スタジアム(調布市)で行われる「東京ヴェルディ対ザスパクサツ群馬戦」の①エスコートキッズ(選手と手をつないで入場)と②ハイタッチキッズ(ウォーミングアップ入場の選手とハイタッチ)を募集します対市内在住の小学生定①11人②50人(いずれも抽選)申11月7日(金)〔必着〕までに、希望番号(①か②)、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名、学年、性別、電話番号を書いて、Eメールで東京ヴェルディ立川市サンクスマッチ担当ehsakashita@verdy.co.jp☎03(3512)1969へ

また、市内在住・在勤・在学の方はこの試合をホーム自由席で無料観戦できます。当日、味の素スタジアム前チケット引き換えブースに証明できるものをお持ちください問泉市民体育館

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会　検索

●**バスケットボール(小学生の部)**
時11月29日(土)・30日(日)場柴崎市民体育館問永田さん☎(536)3184

《お詫びと訂正》

10月10日号6面の「市民体育大会の結果　●**新体操**　▶ジュニア個人の部」の記事中、クラブとフープの優勝者に誤りがありました。正しくは、「▷クラブ=佐竹季和さん▷フープ=佐竹日和さん」です。お詫びして訂正します。

11月の個人利用日

泉市民体育館　☎(536)6711

○11月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
●**第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)**=1日・5日・6日・9日・12日・15日・19日・26日　●**第2体育室▶卓球・バドミントン**=3日・10日・17日・23日・24日(23日全日、23日以外は午前・午後Iのみ)
▶**バスケットボール**=3日・10日・17日・24日(午後II・夜間のみ)
▶午前=午前9時〜午後0時30分▶午後I=午後0時30分〜4時
▶午後II=午後4時〜7時30分▶夜間=午後7時30分〜11時

柴崎市民体育館　☎(523)5770

○11月3日(祝)は無料の個人開放日となります。
●**第1体育室(バドミントン・ミニテニス)**　●**第2体育室(卓球・ボルダリング)**=いずれも3日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日