

健康

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

体力アップはつつ教室

自宅でできる運動とマシンを用いた筋力トレーニングを理学療法士などから学びます。次のすべてに該当する市民の方①平成27年1月5日現在、40歳～64歳②初めて参加する③ラフ&タフ体操教室、平成26年度新規で地域グループ支援事業に参加していない④要支援または要介護の認定を受けていない⑤運動器に疾患があり医師の意見書を提出できる(自費)時平成27年1月5日～3月30日の毎週月曜・金曜日(1月12日祝を除く)、午前9時30分～11時30分(全24回)場健康会館定若干名(申込順)申11月25日(火)から電話で健康推進課へ

キラキラ★歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

この時期に大切な栄養と、虫歯予防について学び、歯みがきの実習をします。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と親時①平成25年10月～12月生まれ=12月16日(火)②平成25年11月～平成26年1月生まれ=平成27年1月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館定各日15組(申込順)費100円(歯ブラシ代ほか)申11月25日(火)から電話で健康推進課へ



砂川地区健康フェア

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。直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。時12月7日(日)午前9時30分～午後2時30分(受け付けは午後2時まで)場大山小持上履き

B型・C型肝炎ウイルス検査

今年度末までに40歳以上となる市民の方を対象に無料検診を行っています。なお、40歳未満の方は多摩立川保健所☎(524)5171へお問い合わせください。▶対象者=平成27年3月末までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方①過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない②現在、肝炎の治療を受けていない③職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▶検診方法=市が実施する40歳以上の健康診査と同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください▶申込方法=電話か、はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて健康推進課へ

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

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。申希望検診名(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、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課へ。お申し込みの方に随時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	平成27年2月28日(出)まで ※期間内に、市内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対象の方へ

平成25年4月2日～平成26年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に送付しています。まだ受診していない方は、積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳

水痘予防接種の問診票

10月1日から水痘(水ぼうそう)が定期予防接種となりました。問診票を順次発送します。



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) ☎(526)2004 健康会館1階 ▶日曜日・祝日=午前9時～午後9時
- 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5時
- 立川市小児救急診療室 ☎(523)2677 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)
- 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。

健康 Q & A 509

Q 最近、歯の治療を受けていません。口の中のことが心配なのですが……。

A 市では、むし歯や歯周病の早期発見のために市民の方を対象に成人歯科健康診査を行っています。①40歳以上②現在、歯科治療を受けていない、この2つの条件を満たしていれば、どなたでも1年に1度、無料で健診を受けることができます。むし歯や歯周病は、初期では全く自覚症状はありません。放置したままでは治らないので、早期に発見

して正しく対処することが大切です。健康の維持のためにも、年に1度の定期健診を心がけましょう。健康推進課で申し込みを受け付けます(電話、または電子申請)が、歯科医院の窓口での直接申し込みも可能です(市内指定医療機関は、市ホームページをご覧ください)。お気軽にお声をかけてください。《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

インフルエンザの感染を防ぎましょう

- 手洗い**
 - 家に帰ったときや食事の前には、必ず手洗いをしましょう。
 - 石けんで、手の甲、爪や指の間、手首等をしっかり洗いましょう。
 - アルコール製剤による手の消毒も効果があります。
- 体調管理**
 - 睡眠・休養をしっかり取りましょう。
 - 栄養バランスのよい食事を取って抵抗力を高めましょう。
 - 室内の湿度を加湿器などで保ちましょう。
- ワクチンの接種**
 - 流行前にインフルエンザワクチンを接種すると、発症を一定程度抑え、また発症しても重い症状になるのを防ぐことが報告されています。
- せきエチケット**
 - せき・くしゃみの症状があるときはマスクをする。
 - せき・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆う。
 - せき・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。



インフルエンザ予防接種費用を助成

65歳以上の方へ、接種費用の一部を助成します。対①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方。①に該当する方へは、予診票を10月1日ごろ発送しました。9月以降に立川市に転入したなどで予診票が届かない方と②の方は健康推進課へご連絡ください。免疫ができるまでに2週間程度かかるので、なるべく早めに接種を。また、心臓や腎臓などの慢性疾患で治療中の方と、鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談の上、接種してください。時12月27日(出)まで場市内指定医療機関費2,200円(本人負担額、補助は1回限り)(生活保護受給者と中国残留邦人自立支援給付をお受けの方は免除制度あり。「受給者証明書」を医療機関に持参)

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=12月2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=12月18日(木)午後1時30分～3時 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)**
 - 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)
 - こぶし会館=平成27年1月7日(水)
 - 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)**
 - 幸福社会館 = *平成27年2月13日(金)
 - 砂川学習館 = 2月14日(土)
 - 子ども未来センター = *2月15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+喀痰=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)申電話、または電子申請で健康推進課へ
※2月の検診申し込みは12月26日(金)までです。なお定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- 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。