

健康

申・問

健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内)

☎(527)3272 ☎(521)0422

へ。電子申請はHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

血圧が気になる方のコース～薬を飲む前にできること

高血圧につながる生活習慣の改善について学び、予防法を身に付けましょう。日程・内容は下表の通りです(全12回)対40歳～64歳の市民で次のすべてに該当する方▷健康診断の結果、最高血圧が159mmHg以下で最低血圧が99mmHg以下▷医師から運動を禁止されていない▷高血圧の薬を飲んでいない。対象外の方でも、医学・歯科講座は参加できます場健康会館費1,000円(栄養実習代2回分)定24人(申込順)申7月25日(金)から電話で健康推進課へ

日程	内容	時間
9月9日(火)	基礎講座	午前9時30分～11時30分
9月16日(火)	個別面談	※
9月24日(水)	医学講座	午前9時30分～11時30分
9月30日(火)	歯科講座	午前9時30分～11時30分
10月7日(火)	栄養実習	午前9時30分～正午
10月14日(火)		
10月21日(火)	運動講座	午前9時30分～11時30分
10月28日(火)		
11月4日(火)		
11月11日(火)		
11月18日(火)	応用講座	午前9時30分～11時30分 〔11月4日(火)はヨガ体験〕
平成27年2月17日(火)	修了講座	

※9月16日(火)は午前9時30分～午後4時の間で指定された時間。

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6月～8月生まれ=8月19日(火)②平成25年7月～9月生まれ=9月16日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代ほか)定各日15組(抽選)申8月5日(火)(消印有効)まで

ラフ&タフ体操教室						
番号	会場	所在地	曜日	時間	回数	初日
①	滝ノ上会館	富士見町4丁目	月	午前9時30分～11時	月3回	10月6日
②	健康会館(月曜クラス)	高松町3丁目	月	午後1時30分～3時	月3回～4回	
③	子ども未来センター	錦町3丁目	火	午前9時30分～11時	月3回	10月7日
④	健康会館(水曜クラス)	高松町3丁目	水	午後1時30分～3時	月3回～4回	10月8日
⑤	こぶし会館	幸町5丁目	木	午前9時30分～11時	月3回	10月9日
⑥	西砂学習館	西砂町6丁目	金	午前9時30分～11時		10月10日
⑦	清掃工場グリーンセンター	若葉町4丁目				

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

に、講座名・希望日・住所・親子の氏名・子どもの生年月日・電話番号を書いて、往復はがきで健康推進課へ

「大腸がん検診無料クーポン券」をご利用ください

市は下表の生年月日の方を対象に「大腸がん検診無料クーポン券」を5月初旬に郵送しました。クーポン券を利用して検診を希望する方は健康日程表(右下表)にある検診日のいずれかにお申し込みください(特定健康診査と同時使用も可能。医療機関にお問い合わせください)

対象者生年月日
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
昭和48年4月2日～昭和49年4月1日

申電話、または「大腸がん検診受診希望」と受診希望日・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、封書かはがきで健康推進課へ。電子申請も可。

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。

ラフ&タフ体操教室

運動が苦手な方、体力の衰えを感じる方や膝が痛いなどで思うように運動ができない方など、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう対10月1日現在で40歳～64歳の市民の方。初めての方優先時・場下表の通り定各20人(抽選)申8月20日(水)(消印有効)までに、「ラフ&タフ体操教室希望」・第2希望までの番号・希望会場・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、はがきで健康推進課へ。9月5日(金)ごろに抽選結果をお知らせします。

まんがぱーく大市～プール始めました

子ども未来センターで毎月開催される「まんがぱーく大市」。夏限定のミニプールも始めました。

「夫と子ども二人を連れて遊びに来ました」と栄町在住の渋谷さん(下写真)。まんがぱーく大市は2回目、夏は初めて来たとのこと。「このくらいのプールだと大きな危険もなく、安心して子どもを遊ばせることができます。ヨーヨーつりや輪投げなどの縁日のような出店があったり、キッチンカーなどで軽食も取れて家族連れにはびっ



たりです」
「普段はまんがぱーくに子どもを連れて、自転車よく来ます」と市内在住のハマネさん(上写真)。家族がまんがぱーく大市に出店するため、そのお手伝いとお子さんを連れて来場。「大市ではまんがぱーくのお得な福引付き入場チケットの販売や、飲食店の出店などがあり、楽しく過ごせます。手軽に買えるおにぎりとかも販売していたらもっといいかも」

8月の開催は3日(日)・17日(日)、午前9時～午後3時(小雨決行)。出店申し込みも随時受付中。くわしくは、子ども未来センターホームページHP <http://t-mirai.com/>をご覧ください問子ども未来センター☎(529)8682

健康 Q & A 505 高血圧の基準

「新しい正常血圧は147/94mmHg以下」との報道がありました、今までの「140/90mmHg以上が高血圧」と、どちらが正しいのでしょうか

A 高血圧の基準は、収縮期血圧(最高血圧)が140mmHg以上、拡張期血圧(最低血圧)が90mmHg以上です。この基準を下回っているときに正常域としています。正常域を超えて血圧が高くなるほど、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病が発症しやすいことが知られています。また、高血圧を治療することによって、心血管病の発症が減ることも確認されています。
今回の日本人間ドック学会と健康保険組合連合会(健保連)による「正

常」の基準値は、健康と思われる人の検査値をもとに、その95%の人の検査値の範囲を示したものです。将来の心血管病を発症する危険性がどの程度あるかなどを検討して出された値ではありません。日本人間ドック学会と健保連は「今後さらに追跡調査をしていく」「今すぐ学会判定基準を変更するものではない」という声明を出しています。診断や治療の観点から、高血圧の基準は140/90mmHg以上であることに変わりはありません。
《立川市医師会・齋藤祐二》

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=8月5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=8月21日(水)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)

●砂川学習館=☆8月6日(水)

●健康会館=8月13日(水)

●西砂学習館=9月3日(水)

●健康会館=9月24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。
☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。

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=10月24日(金)

●砂川学習館=★10月25日(土)

●子ども未来センター=★10月26日(日)

●健康会館=10月27日(月)

★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
※10月の検診申し込みは9月17日(水)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。