

**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**対**次のすべてに該当する市民の方▷運動器官に疾患があり医師の意見書を提出できる(自費)▷9月22日現在、40歳～64歳▷初めて参加する▷ラフ&タフ体操教室、地域グループ支援事業に参加していない▷要支援または要介護の認定を受けていない**時**9月22日(月)～12月22日(月)の月曜・金曜日、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**8月25日(月)から電話で健康推進課へ

**「健康体操教室」追加募集**

下表の4クラスについて追加募集をします**対**次のすべてに該当する市民の方▷10月1日現在、65歳以上▷要支援または要介護の認定を受けていない▷「にこにこデイサービス」や平成26年度新規で「地域健康づくりグループ支援事業」に参加していない**時**10月～平成27年3月の間で原則月2回**定**各クラス若干名(抽選。初め

健康体操教室				
番号	場所	クラス	日程	時間
①		こんにちはクラス	第1・第3月曜日	午後1時30分～2時50分
②	柴崎福祉会館	おはようクラス	第2・第4金曜日	午前10時10分～11時30分
③		こんにちはクラス	第2・第4金曜日	午後1時30分～2時50分
④	幸福社会館	おはようクラス	第2・第4木曜日	午前10時10分～11時30分

**熱中症にご注意!**

- 外出時は日傘・帽子の活用を
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう
- 日陰を利用してこまめに休憩しましょう
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう

**問**健康推進課**☎**(527)3272

**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

**東京ヴェルディ「4市合同サンクスマッチ」にご招待**

稲城市・多摩市・日野市・立川市の合同サンクスマッチ「東京ヴェルディ対カターレ富山戦」が9月20日(土)午後1時から味の素スタジアム(調布市)で開催されます▶**観戦招待**=ホーム自由席。対象は市内在住・在勤・在学の方。証明できるものを持って当日直接会場へ▶**無料応援バスツアー**=市役所午前10時集合。ホーム自由席チケット付き**対**市内在住の方**申**9月10日(水)(必着)までに申込者全員の

ての方優先)**申**9月2日(火)(消印有効)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・第2希望までのクラスの番号を書いて、はがきで健康推進課へ(結果は9月中旬に郵送)

**血糖値が気になる方のコース～空腹がチャンス!誘惑に勝てる私になる**

生活習慣を見直して糖尿病を予防しましょう。日程・内容は下表の通り(全13回)**対**次のすべてに該当する市民の方▷9月26日現在、40歳～64歳▷健康診査の結果、HbA1c値が6.4%以下(NGSPの場合は6.8%以下)▷医師から運動を禁止されていない▷服薬していない(対象外の方でも、医学・歯科講座は参加可)**場**健康会館**定**24人(申込順)**申**8月25日(月)から電話で健康推進課へ

日程	内容	時間
9月26日(金)	基礎講座	午後1時30分～3時30分
10月3日(金)	個別面談	※
10月10日(金)	医学講座	午後1時30分～3時30分
10月17日(金)	栄養講座	午後1時30分～3時30分
10月24日(金)		
10月31日(金)		
11月7日(金)	運動講座	午後1時30分～3時30分 〔12月5日(金)はヨガ体験〕
11月21日(金)		
11月28日(金)		
12月5日(金)		
11月14日(金)	歯科講座	
12月12日(金)	応用講座	
平成27年3月6日(金)	修了講座	

※10月3日(金)は午前9時30分～午後4時の間で指定された時間。

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、往復はがき、またはEメールで東京ヴェルディホームタウン合同サンクスマッチ事務局(〒206-0812 稲城市矢野口4015-1)**e**yonshibustour@verdy.co.jp**☎**03(3512)1969へ(応募多数の場合は抽選)**問**泉市民体育館内スポーツ振興課

**親子体操教室**

**対**市内在住の3歳～学齡前の子どもと保護者**時**①9月27日(土)②10月4日(土)、いずれも午前10時～11時30分**場**①子ども未来センター②砂川学習館**費**1組50円**定**各15組(抽選)**申**9月17日(水)(必着)までに、教室名(①か②)・住所・親子の氏名(ふりがな)・子どもの年齢・性別・電話番号を書いて、往復はがきで泉市民体育館内スポーツ振興課へ

**健康 Q & A 506**

**Q 糖尿病の方が歯科で気をつけることは?**

**A** 糖尿病の方が歯科を受診する際は、最近の血糖値や服用薬などを、くわしく歯科医師に伝えてください。重度の糖尿病の方は、細菌に感染しやすいため、抜歯などの出血を伴う処置を受ける際には、抗菌剤を事前に服用する必要があります。歯周病と糖尿病には相関関係があり、歯周病が改善することによって糖尿病も改善してくることが明らかになってきています。正しい口腔のケアを行い、衛生状態を改善することによって、ほとんどの歯周病は予防でき、また進行を抑制することができます。生活習慣病といわれる糖尿病ですが、食生活や運動不足だけでなく、口腔衛生の習慣についても見直す必要があります。**《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》**

**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 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=9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=9月18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。

**親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)**

- 西砂学習館=9月3日(水)
- 健康会館=9月24日(水)
- 西砂学習館=10月1日(水)
- 健康会館=10月22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。

**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。

**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**

- ソフトテニス(一般の部) **時**10月5日(日)午前9時から**場**泉町庭球場**問**立川市ソフトテニス連盟・佐藤さん**☎**(527)9689
- バドミントン(クラブ対抗の部) **時**9月28日(日)午前9時30分から**場**泉市民体育館**問**立川市バドミントン協会・奥村さん**☎**(535)7226

**9月の個人利用日**

**泉市民体育館** **☎**(536)6711

- 9月4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)=3日・4日・6日・10日・14日・17日・20日・24日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・28日・29日(28日全日、28日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(いずれも午後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

- 9月1日(第1月曜日)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1日・5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日