



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/

もしかして、もうロコモ?～ロコモに負けない元気な身体づくり

ロコモティブ症候群(ロコモ)とは、運動器機能低下により、日常生活に支障をきたすことをいいます。ご自身の今の状態を確認し、すぐに実践できる予防体操を体験します**対**65歳以上の市民の方**時**10月7日(火)午後2時～4時**場**健康会館**師**整形外科医・小粥博樹さん**定**25人(申込順)**申**9月10日(水)から電話で健康推進課へ

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時離乳食を始めている①平成26年5月～6月生まれの乳児の親=10月10日(金)②平成26年6月～7月生まれの乳児の親=11月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**費**100円(材料代)**定**各16人(抽選)**申**①は9月19日(金)②は10月17日(金)(いずれも消印有効)までに、講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号を書いて往復はがきで健康推進課へ

自殺防止! 東京キャンペーン

- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン　9月8日(月)～12日(金)(5日間とも24時間)**☎**0570(087)478
- 自殺予防いのちの電話　9月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(24時間)**☎**0120(738)556(毎月10日、フリーダイヤル)
- 自死遺族のための電話相談　9月9日(火)～12日(金)、午前10時～午後10時**☎**03(3796)5453〔グリーンケア・サポートプラザ〕



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

自治大学校庭球場の一般貸し出し受付(10月～12月分)

応募多数の場合は抽選。申し込みには自治大学校の利用者登録が必要です。新たに番号を登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ**▶対象**=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ**▶利用日・時間**=▷10月4日・11日、11月1日・22日、12月6日の土曜日、午前9時～午後1時▷10月4日・11日、11月1日、12月13日の土曜日、午後1時～5時(1単位4時間)**▶利用料金**=1単位1,600円**▶申込**

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など**対**18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は除く)。平成27年3月末までに40歳を迎える方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください**時**▷健康診査=11月14日(金)・15日(土)・17日(月)▷結果説明=12月19日(金)・20日(土)。時間は個別に通知します**場**健康会館**費**500円(生活保護・住民税非課税世帯には免除制度あり)**定**各日130人(申込順)**保**健康診査日のみ若干名(1歳～学齢前)**申**10月31日(金)(必着)までに、はがき・封書または電子申請で「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(有りの場合は人数と年齢も)を書いて健康推進課へ。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろにお届けします。

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。お子さん連れでも測定できます**対**18歳以上の市民の方**時**11月10日(月)・11日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで市が指定する時間)**場**健康会館**定**各日120人(申込順)**申**10月10日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、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

特定健康診査を受診しましょう

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象にメタボリックシンドロームに注目した特定健康診査などを実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、平成27年3月31日までです。対象の方には受診券などを発送済みです。また、40歳以上で平成26

方法=9月17日(水)(必着)までに、「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日・利用時間・自治大学校に登録された利用者番号とチーム名・代表者氏名を書いて、往復はがきでスポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

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(一般・シニア・スーパーシニアの部)　**時**10月5日～11月9日の日曜日、祝日**場**泉・柴崎市民体育館**問**立川市バスケットボール協会・荒井さん**☎**(535)1840

●軟式野球(中学生の部)　**時**10月18日(土)～11月3日(祝)の土曜・日曜日、

年4月2日以降に社会保険などから、立川市国保や後期高齢者医療制度に医療保険が移行された方は、市の特定健康診査などを受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください。

特定保健指導を受けましょう

特定健診を受診された3か月後に、保健指導利用券をお送りし(生活・食習慣の見直しを推奨する方のみ)、個別対応で改善をサポートします。業務は、市から委託を受けた民間事業者が担当します。

休日・夜間診療

保険証を忘れずに
 休日・夜間診療

+

+

+

+

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

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。

●健康会館=10月7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。

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●健康会館= 9月24日(水)

●西砂学習館=10月1日(水)

●健康会館=10月22日(水)

●砂川学習館=☆11月5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。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

●市役所=11月8日(土)

●柴崎福祉会館=★11月9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
※11月の検診申し込みは9月24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。

- 祝日**場**多摩川緑地野球場**問**九中・中田さん**☎**(535)1415
- スポーツ吹き矢　**時**10月26日(日)午前9時30分から**場**柴崎市民体育館**問**日本吹矢レクリエーション協会**☎**(549)1135
- ゴルフ　**時**10月30日(木)午前8時から**場**立川国際カントリークラブ**問**立川市ゴルフ協会・小林さん**☎**(535)3223
- ダンス　**時**11月2日(日)午前9時～午後4時**場**泉市民体育館**問**大会事務局・田中さん**☎**090(4616)6088
- 卓球　**▶個人の部**=**時**11月2日(日)午前9時から**場**泉市民体育館**▶対抗の部**=**時**11月24日(祝)午前9時から**場**柴崎市民体育館**問**立川市卓球連盟・山田さん**☎**(536)3606

市民体育大会の結果

いずれも優勝。敬称略。

富士見町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、健康相談など。直接会場へ。駐車場はありません**時**9月21日(日)午前9時30分～午後2時(受け付けは午後1時まで)**場**四小**特**上履き

水痘(水ぼうそう)ワクチンが定期予防接種になります

予防接種法施行令の改正により、市は10月1日からの実施に向けて、準備を進めています。くわしくは、「広報たちかわ」9月25日号でお知らせします。