

**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/

**シニアのための脳トレ**

考える、瞬時に判断する、ゲームに楽しく挑戦するなど、知らず知らずの間に脳を鍛えるトレーニング法を体験します**対**初めて参加する65歳以上の市民の方**時**9月11日～12月11日の毎週木曜日、午後2時～3時30分(全14回)**場**たましんRISURUホール(立川市市民会館)**定**25人(申込順)**申**8月11日(月)から電話で健康推進課へ

**地域健康づくりグループ支援事業**

皆さんが用意した会場へ毎月3回、1年にわたり指導者を派遣します。気の合う仲間と一緒に運動の習慣を身に付けませんか**対**全員が次の条件に当てはまる3人以上のグループ▷10月1日現在40歳以上の市民の方▷新規利用である▷健康体操教室、ラフ&タフ体操教室、体力アップはつらつ教室、にこにこデイサービス、ぴんぴんトレーニングに参加していない▷介護保険認定を受けていない**時**10月～平成27年9月**場**グループの指定した場所**費**1人月500円**定**150人(抽選)**申**8月29日(金)(必着)までに、申請書(市役所総合案内(1階)、窓口サービスセンター(女性総合センター1階)、各連絡所、各地域学習館、健康会館で配布)にグループの参加者名を書いて直接、または郵送で健康推進課へ

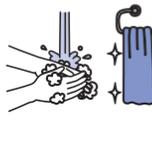
**はじめてのヨガ**

企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**全回参加できる市民の方**時**9月8日・29日の月曜日、午前10時～11時30分(全2回)**場**健康会館**師**ヨガインストラクター・伊藤統子さん**定**20人(抽選)**持**運動しやすい服装、飲み物、タオル**申**8月22日(金)(必着)までに往復はがきに「はじめてのヨガ」、住所、

氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

**食中毒にご注意ください**

夏場は1年で最も食中毒が発生する時期です。食中毒予防のために、次のことを守りましょう。

	<b>菌を付けない</b> 調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。 肉や魚は、ほかの食品に肉汁がかからないように注意して保存。
	<b>菌を増やさない</b> 冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。
	<b>加熱・消毒は十分に</b> 食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。

**緑内障の早期発見に眼科検診を**

眼底・眼圧・視力・視野などの検査を行います**対**40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)**時**11月29日(土)まで**場**市内指定医療機関**費**500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護・住民税非課税世帯には免除あり)**申**11月14日(金)(必着)までに、直接または電話か、はがきに「眼科検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請も可。受診票を1週間ほどでお送りします

**妊婦歯科健診の受診を**

市内在住の方が対象で妊娠期間中に1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封の受診券と母子健康手帳を持って、実施歯科医療機関に予約の上、受診してください。なお、受診券をお持ちでない方は健康推進課までご連絡ください。

**子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付しました**

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無料

クーポン券などを6月下旬に送付しました。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

**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。お申し込みの方に順次受診票を郵送します。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
<b>対象者</b>	受診日現在20歳以上の女性市民で、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歳以上の女性市民で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
<b>検診内容</b>	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)
<b>負担額</b>	頸部1,000円、頸部+体部2,000円	1,000円
<b>受診期間</b>	平成27年2月28日(土)まで ※期間内に、市内の指定医療機関で受診してください	

**休日・夜間診療**

<b>休日急患診療所(内科・小児科)</b> 健康会館1階▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時	<b>☎(526)2004</b>
<b>歯科休日急患診療所</b> 健康会館2階▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時	<b>☎(527)1900</b>
<b>立川市小児救急診療室</b> 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)	<b>☎(523)2677</b>
<b>24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」</b>	<b>☎03(5272)0303</b>
<b>救急相談センター</b> ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	<b>☎(521)2323</b>

**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21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=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。

**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=8月13日(水)
  - 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)
- 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9日(火)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。

福祉会館**入**1,000円**月**300円(半年分前納)**申**小椋さん**☎**(535)3659

●さわやか文章教室 書くことによって社会の諸問題に敏感になり、ボケ防止の一助になります。きめ細やかな指導が、やる気にさせてくれます**時**毎月第4火曜日、午後1時～5時**場**高松学習館**月**2,000円**定**12人(申込順)**申**國井さん**☎**(536)1540

●健康ヨガさくらんぼの会 呼吸法やストレッチが主です。無理のない、気持ちの良くなるヨガのポーズを取り入れています。肩こり、腰痛の方もどうぞ**時**毎月第1・第2・第4木曜日、午前9時～10時**場**上砂会館**入**500円**月**1,500円**定**10人(申込順)**申**鈴木さん**☎**(537)7316

●ワークアウト虹の会 パレエの指導者によるストレッチやウォーキング等を

組み合わせた、誰にでもできる運動です**対**女性の方**時**月3回の月曜日、午後2時～3時15分**場**こびら橋会館**入**1,000円**月**2,000円**申**飯島さん**☎**(534)0594

●大山囲碁道場 囲碁を楽しむ人の集いです。リーグ戦で腕試しできます。若い方歓迎**時**基本的に毎週木曜日、午後6時～10時**場**上砂会館**月**300円**申**渡辺さん**☎**(536)5770

●朗読会「よむよむ」 元大河ドラマの女優・大木実香さん指導。朗読は誰でもできます。アナウンサー風、芝居風など。ピアノをバックに発表の場もあります。見学も歓迎**時**月1回の月曜日、午前10時～正午(曜日、時間応相談)**場**女性総合センター**月**2,300円**定**10人(申込順)**申**井上さん**☎**080(1209)2063

●パソコンサークル立川 役立つ、生活シーンに合うパソコンライフを提案

します**対**Windows7または8以上のパソコン持参で文字入力ができる方**時**月2回の水曜日、午前9時45分～11時45分**場**子ども未来センター**月**1,600円**定**4人(抽選)**申**小宮山さん**☎**090(1261)4165

●高松書道友の会 書道(楷書、行書、かな)の入門から中級まで。初心者でもやさしく始められます**時**毎月第2・第4火曜日、午後1時30分～3時30分**場**高松学習館**入**1,000円**月**2,000円**申**鈴木さん**☎**(524)4019

●立川話し方の会 人前であがらずに話せるよう、自己紹介やスピーチの練習をします**時**毎月第1木曜日、午後1時～3時**場**女性総合センター**費**1回500円**申**佐藤さん**☎**090(7822)2150

●嶺雪会(詩吟) 大きな声をお腹から出してストレスを解消しましょう。漢詩・

和歌・俳句等の勉強をします。見学歓迎**時**毎月第1・第3木曜日、午後1時～4時**場**グリーンセンター(立川市清掃工場内)**師**日本詩吟学院師範・初内岳粋さん**月**1,500円**申**精松さん**☎**(341)9778

●パステル絵画会 絵を描いたことのない方、いまさら絵なんてと思う方、下手だけれど描いてみたい方、初心者から経験者までどなたでも**時**毎週月曜日、月2回の火曜日、毎月第1水曜日など、午前10時30分～正午**場**上砂会館**月**3,000円**費**年会費2,500円**定**5人(申込順)**申**高笠さん**☎**090(3223)8844

●立川ハーモニーメイツ 20年以上の歴史あるクラブです。ハーモニカの合奏を楽しみませんか。初心者歓迎**時**毎週土曜日、午前10時～正午**場**錦学習館**月**2,500円**申**松尾さん**☎**(527)0127