



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<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

臨時職員(助産師)募集

健康会館で実施している健康診査などに従事する臨時職員を募集します。くわしい勤務内容や条件はお問い合わせください▶**対象**=助産師有資格者▶**時給**=1,820円(こにちは赤ちゃん訪問、パパママ学級は金額が異なります)▶**業務内容**=乳幼児健診や母乳相談、赤ちゃん訪問、パパママ学級など▶**応募方法**=11月20日(金)(必着)までに写真貼付の履歴書を、直接、または郵送で健康推進課へ

言語訓練に参加しませんか

市は、失語症友の会「さくら会」に言語聴覚士などを派遣して、言語障害のある方に言語訓練を行っています。運動や書道、音楽などを通じて訓練してませんか(この活動に協力して下さるボランティアも募集しています。くわしくはお問い合わせください)▶**対**おむね40歳以上で言語障害のある市民の方▶**時**毎月第4木曜日、午後1時30分から▶**場**主に総合福祉センター(送迎はありません)

乳がん予防教室 元気で“キレイ”な女性へ(託児付き講座)

若い世代でも乳がんにかかる率が年々、上昇しています。若いときから乳がんの正しい知識を身につけましょう。乳房モデルを使って自己触診も練習します▶**対**おむね20歳以上の女性市民の方▶**時**12月9日(水)午前10時~11時

30分▶**場**健康会館▶**師**医師・廣瀬脩二さん▶**定**24人(申込順)▶**保**17人(生後4か月~学齢前)▶**申**10月26日(月)から電話で健康推進課へ

地域の健康フェアにご参加ください

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。

●**柴崎町健康フェア**▶**時**11月8日(日)午前9時~午後2時30分(受け付けは午後2時まで)▶**場**一中▶**特**上履き

●**西砂地区健康フェア**▶**時**11月15日(日)午前9時30分~午後1時(受け付けは午後0時30分まで)▶**場**七中

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く)▶**申**電話、または電子申請で健康推進課へ。指定医療機関で直接申し込みもできます

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 517



風邪の漢方薬は何を飲めばいいですか。



風邪の漢方薬としては、葛根湯が有名ですが、飲む人の体質や病状によって使い分ける必要があります。

胃腸が丈夫で体力のある人なら葛根湯が効きますが、胃腸が弱く体力のない人や、高齢で心臓病がある人などが葛根湯を飲むと、胃が悪くなったり心臓に負担がかかったりすることがあります。この場合は、桂枝湯や香蘇散、参蘇飲などがよいでしょう。

そのほか、風邪による嘔吐や下痢には五苓散、咳には麦門冬湯、喉が痛いときには桔梗湯、風邪が長引

て体力が落ちたときには補中益気湯など、さまざまな症状に対応する漢方薬があります。

このように風邪の漢方薬は、体力、症状、経過によって使い分ける必要があります。飲み方を誤るとかえって具合が悪くなる可能性があります。自分だけで判断せずに、医師や薬剤師とよく相談して服用することが大切です。

また、高齢者の風邪は重症化しやすいので、漢方薬だけで症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診して適切な治療を受けてください。

《立川市医師会・向川朝子》

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**=11月10日(火)午前9時30分~11時
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

●**健康会館**=11月19日(木)午後1時30分~3時
総合健康相談(医師・保健師・管理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**=10月28日(水)

●**砂川学習館**=☆11月4日(水)

●**健康会館**=11月25日(水)

●**西砂学習館**=12月2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。

心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

胃がん・大腸がん検診(午前中の指定した時間)

●**柴崎福祉会館**=2月14日(日)

▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶電話、または電子申請で健康推進課へ定員になり次第締め切ります。

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

健康診査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。

マイナンバー制度

通知カードの発送

市民の皆さんに発送するのは11月上旬からになります。発送状況は

個人番号カードコールセンター☎0570(783)578

へお問い合わせください▶**受付時間**▶月曜~金曜日=午前8時30分~午後10時▶土曜・日曜日、祝日=午前9時30分~午後5時30分

詐欺にご注意を

マイナンバーは、それだけでは個人情報を特定できませんが、マイナンバー制度をかたって預金口座番号や個人情報を聞き出そうとする新たな詐欺被害が全国で報告されています。ご注意ください。

問市民課・内線2951

ファーレ立川オープン記念 アートツアー

ファーレ立川街びらきの日を記念して10月13日に開催されたこのツアー。参加者はボランティア団体・ファーレ倶楽部の方と街の中に点在する109点の作品をめぐりました。参加者は皆、作品をのぞき込んだり触ったりして全身を使い楽しんでいました。



障害のある人たちのアート展 「アール・ブリュット 立川2015」

10月14日~18日に開催され、絵画だけでなく、陶芸や工作などの芸術作品が60点以上も展示されました。多くの来場者は障害のある方が創造力の限りを尽くし、魂を込めて制作した作品の温かさ、やさしさに感動し、食いつくように見入っていました。



11月9日~15日 秋の火災予防運動

立川消防署管内で起きた昨年の火災(83件)の主な出火原因は▶放火=26件▶電気製品等=11件▶たばこ=10件です。

家の周りは整理整頓し、ごみは決められた日の朝に出すなど、放火されない・放火させない環境をつくりましょう。

問立川消防署予防課☎(526)0119、市防災課・内線2535

臨時福祉給付金の申請忘れはありませんか

臨時福祉給付金の申請書が届いている方は、提出してください(郵送可)。給付決定通知書が届いた方は、口座振込日以降に入金をご確認ください。市役所窓口での受領を希望した方には、12月中旬に受取日時等のお知らせを送付します。

問立川市臨時福祉給付金コールセンター☎(595)6022



カクニンジャ