

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/

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)と保護者**時**①平成26年10月～12月生まれ=12月15日(火)②平成26年11月～平成27年1月生まれ=平成28年1月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**定**各日15組(申込順)**費**100円(歯ブラシ代ほか)**申**11月25日(水)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。会場には駐車場がありません

- 持上履き**
- 砂川地区健康フェア **時**12月6日(日)午前9時30分～午後2時(受け付けは午後1時30分まで)**場**九小
 - 柏町地区ふれあい健康フェア **時**12月13日(日)午前10時～午後1時(受け付けは午後0時30分まで)**場**柏小

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。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。乳がん

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、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歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	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)
負担額	頸部1,000円、頸部+体部2,000円	1,000円
受診期間	平成28年2月29日(月)まで期間内に、市内指定医療機関で受診してください	

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**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。お申し込みの方に随時受診票を郵送します

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26年4月2日～平成27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クーポン券などを送付しました。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

B型・C型肝炎ウイルス検査

40歳以上の市民の方を対象に無料検査を行っています。なお、40歳未満の方は多摩立川保健所☎(524)5171へお問い合わせください▷**対象者**=平成28年3月末までに40歳以上になり、次の全てに該当する市民の方①過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない②現在、肝炎の治療を受けていない③職場などでB型・C

型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▷**検診方法**=市が実施する40歳以上の健康診査と同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください▷**申込方法**=電話か、はがきに「肝炎ウイルス検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

BCG予防接種

▷**公費対象・期間**=生後3か月～1歳に至るまで▷**標準接種**=生後5か月～8か月(その他予防接種も含め、余裕をもった接種スケジュールを)

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 518

Q 親知らずが生えてきました。抜いたほうがよいのでしょうか。

A 奥歯は小学校高学年から中学生で生えそろいますが、何年も遅れて、一番奥に親知らずが生えてくることがあります。親知らずは個人差があり、上下左右4本ある人もいれば、1本も生えてこない人もいます。成人になって顎の大きさが決まってから生えることが多いので、そのときに歯の大きさの分だけ隙間があれば、ほかの歯と同じ向きに生えてきますが、隙間がないと曲がって生えてきたり真横に埋まってしまったりします。真っすぐに生えてきて、上

下の親知らず同士で噛めればよいのですが、曲がったりもぐったりして隣の歯や歯肉を押すことによって痛みが出ると、抜かなければならないこともあります。仮に痛みがなくても、将来、歯並びが悪くなる原因にもなります。親知らずの向きは、レントゲンを撮らなければ分からないことが多いので、もし生えてきたら、まずは歯科医に相談したほうがよいでしょう。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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=12月1日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
 - 健康会館=12月17日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(保健師・管理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=11月25日(水)
 - 西砂学習館=12月2日(水)
 - 砂川学習館=☆平成28年1月6日(水)
 - 健康会館=1月27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。
- 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。

スポーツ

スポーツを身近に感じよう! (2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト)

今回のテーマは「パラリンピックについて」。直接会場へ**時**12月12日(土)午後1時から**場**東京女子体育大学4号館3階4301教室(国立市)**師**国立障害者リハビリテーションセンター学院・梅崎多美さん**問**東京女子体育大学☎(572)4131、市スポーツ振興課☎(536)6711

硬式テニス教室(第II期)

対18歳以上の市民の方**時**平成28年1月9日～2月6日の土曜日、①午前9時～11時②午前11時～午後1時(全5回)**場**自治大学校庭球場**費**1,700円(受講料)**定**各40人(抽選)**申**12月10日(木)(必着)までに往復はがき

に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、希望時間(①か②、いずれでもよい方は③)、返信用宛先を書いて、泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

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**

- 駅伝競走(地区対抗・中学生の部)** **時**平成28年1月17日(日)午前8時55分スタート**場**市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース**問**立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。

- 相撲** ▶幼児=関口桃華▶小学校

- ▷1年=今村粹人▷2年=宮崎慶仁朗▷3年=平野修良斗▷3・4年女子=今村莉麻▷4年男子=多賀陽喜▷6年=水田佳輝▶中学校▷1年=大野貴翔▷2年=吉田優力▷3年=田太隆靖
- クレール射撃** ▶スキート種目▷Aクラス=伊藤潔▷Bクラス=小笠原武治▶トラップ種目▷Aクラス=須崎康直▷Bクラス=井上正次
- 水泳** ▶男子▷優勝=砂川体育会

- ▷準優勝=錦町体育会▷第3位=富士見町体育会▶女子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=錦町体育会
 - ソフトボール** ▶男子▷優勝=栄町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=錦町体育会▶女子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=柴崎町体育会
- 問**立川市体育協会☎(534)1483

12月の個人利用日

- 泉市民体育館** ☎(536)6711
 - 12月5日・19日の土曜日は大会のため個人利用はできません。
 - 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)**=2日・9日・13日・16日・23日 ●**第2体育室▶卓球・バドミントン**=7日・14日・21日・27日・28日(27日は全日、27日以外は午前・午後Iのみ)▶**バスケットボール**=7日・14日・21日・28日(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
 - 12月7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)**=いずれも4日・7日・11日・12日・18日・20日・25日・26日