

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/>

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

胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します。対50歳～54歳の市民の方(今年度は昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方も対象)。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▷勤務先等でABC検診を受ける機会がある▷過去にABC検診を受けたことがある▷過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害が

ある時3月31日(休)まで場市内指定医療機関費500円(検査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)申電話、電子申請、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いてはがきで健康推進課へ。電子申請も可

日本脳炎予防接種

対積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)第1期は20歳未満、第2期は9歳以上20歳未満の間、公費で接種できます。接種をご希望で、お手元に問診票がない方は、健康推進課予防健診係までご連絡ください。

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、年末年始(12月29日(火)～1月3日(日))=午前9時～午後9時
- 歯科休日急患診療所** ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日、年末年始(12月29日(火)～1月4日(月))=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=午後7時30分～10時(祝日、12月30日、1月1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 519

Q 家に飲み残しの薬があるのですが、どうしたらよいでしょうか？

A 「一時的な体調悪化で薬を処方されたが、体調が回復したので残ってしまった」そういった薬を同じような症状になったときに、自分の判断で服用することは控えてください。症状にその薬が合っているかどうかを診断できるのは医師だけです。自己判断で服用すると体調が悪化することがあります。また飲み残しの薬の保管状態はどうでしょうか。薬には有効期限があり、また日光や湿度で劣化する薬もあるため、長期間保管していた薬に

は効き目がなくなっていたり、予期しない副作用が発生したりすることがあります。血圧や糖尿病など生活習慣改善の薬などを飲み忘れて残った場合は、処方した医師や薬剤師に相談してください。その際、残った薬をそのまま持っていか、メモをしていくと確認しやすくなります。またお薬手帳を活用して、どの薬が余っているか書いておくとも便利です。

《立川市薬剤師会・小俣理》

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=1月5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=1月21日(休)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)

- 砂川学習館=☆1月6日(水)
 - 健康会館=1月27日(水)
 - 西砂学習館=2月3日(水)
 - 健康会館=2月24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

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。

- 空手道 ▶形の一部▷幼児=内山七海▷小1=廣瀬柊由▷小2=臼井涼風▷小3=池谷琉翔▷小4=夜久修斗▷小5=坂本直哉▷小6=吉田亮瑛▷中学生=佐藤幹太▷一般有級=神道琉世▷一般有段=角田光佑▷シニア男子=三上竜一▷シニア女子=牧野弥千代
- 剣道 ▶男子▷小学生低学年=昆野晴弥▷小学生高学年=高草木峻介▷中学生=石田風太▷女子▷小学生低学年=黒川古都美▷小学生高学年=津川恵生▷中学生=清水夕稀▶一般=竹田秀介
- バドミントン ▶地区対抗(男子)

- 大生▷小学生中学年女子=成澤美咲▷小5男子=坂本直哉▷小5女子=尾崎結希乃▷小6男子=佐々木人真▷小6女子=高野倉真央▷中学生男子=佐藤幹太▷中学生女子=内野希▷女子=儀間美咲▷一般有級=神道琉世▷一般有段=角田光佑▷シニア男子=三上竜一▷シニア女子=牧野弥千代

- ▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=体育会▷準優勝=西砂川地区体育会▷西砂川地区体育会▷第3位=砂川体育会▷地区対抗(女子)▷優勝=幸町
- 関立川市体育協会☎(534)1483

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 1月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
- 1月11日(月・祝)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)=6日・7日・10日・13日・16日・20日・27日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=4日・18日・24日・25日(24日全日、24日以外は午前・午後Iのみ)
- ▶バスケットボール=4日・18日・25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

- 1月4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・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

- 認知症を考える講演会「これからの生き方、支えあい方」 NPO法人たすけあいワーカーズパステルが主催。認知症に備え、よりよく暮らすために必要なことについて話を聞きます時1月10日(日)午後1時30分～3時場女性総合センター師認知症介護研究・研修東京センター研究部長・永田久美子さん定180人(申込順)申電話か、氏名、電話番号を書いてファクスで同法人☎・Fax(535)8071
- 新春将棋大会 立川将棋友の会が

会員募集

- こぶし話し方・朗読の会 おしゃべりは得意だけれど、きちんと話すのは苦手、という方のための話し方と朗読の勉強会です対50歳以上の方時月2回の月曜日、午後2時～4時場上砂会館入1,200円月500円定3人(申込順)申金子さん☎(538)0360
- 親子で学ぶサークル「ハーモニー」歌やゲームを交えながら、親子で英会話を学びます。小学校低学年の子どもが中心です。体験も可(1組1,000円)時

- 月1回の日曜日、午後2時30分～3時20分場こぶし会館費年会費12,000円申市原さん☎070(6571)5965
- ヨガストレッチ友の会 無理をせず自分に合わせてヨガ体操を。アットホームなサークルです。体験無料時月4回の金曜日、午前10時～正午場幸学習館入500円月2,000円定20人(申込順)申伊藤さん☎(534)4626
- 白いキャンパスの会 おもに水彩、静物画、風景画を描いています時月2回の木曜日、午後1時30分～4時30分場柴崎学習館月2,000円定10人(申込順)申赤羽さん☎080(6737)2069
- 女声合唱かのかん ジャズを問わず、ミサ曲から女声合唱曲などを歌っています。ご一緒に歌いませんか。ヴォイストレーニングもします。歌の好きな方、熱心な方歓迎時毎週水曜日、午前9時45分～正午場柴崎学習館ほか月6,000

- 円申佐藤さん☎090(4059)0753
- 西砂ふれあい体操友の会 親子で柔軟体操を行い、ボールやフラフープなどで遊びながら運動したり、音楽に合わせて跳んだり走ったりします。体験歓迎対1歳6か月以上の子どもと保護者時毎週金曜日、午前10時～正午場西砂学習館入1,600円月2,500円定25人(申込順)申打田さん☎080(1050)6232
- 立砂書道倶楽部 漢字、かな、一緒に勉強しませんか時毎月第2・第4木曜日、午後1時～4時場砂川学習館入1,000円月2,000円申岩田さん☎(536)3490
- りんどうの会(カラオケ) 午後のひととき、カラオケを楽しみましょう。皆で舞台でも歌っています。見学歓迎対50歳以上の女性の方時毎月第2・第4木曜日、午後1時30分～3時30分場幸学習館入3,000円月3,800円定5人(申込順)申鳥井さん☎(537)4583