

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/>

蚊の発生防止にご協力ください

昨年夏、約70年ぶりにデング熱の国内発生が確認されました。デング熱の発生を未然に防止するためには、日ごろから蚊の発生を抑制することが大切です。屋外にある植木鉢の受け皿や庭先のバケツなどにたまった不要な水の除去、庭先の雑草等の草刈りにご協力ください。

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右表の通り

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
- 歯科休日急患診療所** ☎(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 ☎#119も利用できます。

(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あり)。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 **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 | 7月1日(水)～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 | |

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す

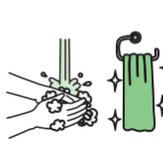
平成26年4月2日～平成27年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられる無料クーポン券などを送付します。積極的に検診を受けましょう▷子宮頸がん

検診=20歳▷乳がん検診=40歳

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。

菌を付けない



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。

菌を増やさない



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。

加熱・消毒は十分に



食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。

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=7月7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=7月16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)

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 砂川学習館=☆7月1日(水)
 - 健康会館=7月22日(水)
 - 西砂学習館=8月5日(水)
 - 健康会館=8月12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・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

- 西砂学習館=9月10日(木)
 - 市役所=★9月12日(土)
 - 多摩教育センター=9月13日(日)
 - 健康会館=9月14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定員になり次第締め切ります。9月13日(日)の胃がん検診は締め切りました。

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

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

筋力アップ貯筋体操教室

健康運動指導士が指導する、高齢者のための教室 **対**市内在住・在勤の健康な方(おおむね65歳以上) **時**7月27日、8月3日・24日・31日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回) **場**幸福社会館 **費**800円(参加費) **定**30人(抽選) **申**7月13日(月)(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、電話番号と在勤の方は勤務先名を書いて、泉市民体育館内スポーツ振興課へ

Jリーグ・東京ヴェルディ「4市合同サンクスマッチ」開催

立川市・稲城市・日野市・多摩市の合同サンクスマッチ「東京ヴェルディvs京都サンガF.C.戦」が7月26日(日)午後6時から味の素スタジアム(調布市)で開催されます。当日は、4市のPRブースや抽選会などのイベントが予定されています。

●**応援バスツアー** 泉市民体育館午後3時集合。観戦チケット(MB自由席)付き **対**市民の方 **費**▷中学生以上=500円▷小学生と座席が必要な未就学児=200円 **申**7月17日(金)(必着)までに往復はがきEメールに、申込者全員の住所、氏名、年齢(学年)、代表者の電話番号を書いて「東京ヴェルディホームタウン合同サンクスマッ

チ事務局」(〒206-0812稲城市矢野口4015-1) ☎03(3512)1969 **e** yonshi-bustour@verdy.co.jpへ(応募多数の場合は抽選)

●**観戦招待** 7月10日(金)から市役所

1階総合案内、泉・柴崎市民体育館で配布する観戦チラシを試合当日スタジアムに持参すると、無料で観戦チケット(MB自由席)と引き換えできます。

問泉市民体育館内スポーツ振興課

歯の健康を

6月5日～7日は歯と口の健康週間。この週間に合わせ、市内各所でさまざまな催し(健診、ブラッシング指導、講演、ポスター展)が開催され、1,600人を超える来場がありました。健診会場では、歯科医師による健診の後、歯科衛生士によるブラッシング指導を受けることができ、小さいお子さんには賞状をあげるサプライズも。中には毎年この週間を楽しみに

している方もいらっしゃる、子どもから大人まで多くの方にとって歯の健康について考えるよい機会となりました。



ブラッシング指導のようす

協働から生まれる大きな力

6月7日に子ども未来センターで環境フェアが開催され、会場には多くの市民団体や企業がブースを出展しました。出展されたブースの中にはどんぐりを使った人形作りや、環境かるた大会などの体験イベントもあり、来場された方々は楽しみながら環境について学んでいました。環境フェアの様子から、今後さまざまな団体が

協働し、主体的に行うイベントが、にぎわいと交流の創出につながっていくことが期待されます。



作り手の個性があふれるどんぐり人形

7月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 7月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
- 7月20日(月・祝)は大会開催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)=1日・2日・4日・8日・12日・15日・18日・22日・29日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・13日・26日・27日(26日全日、26日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=6日・13日・27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

- 7月6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3日・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日