

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6月生まれ～8月生まれ=8月18日(火)②平成26年7月～9月生まれ=9月15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7月27日(月)から電話で健康推進課へ

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

「大腸がん検診無料クーポン券」をご利用ください

市は下表の生年月日の方を対象に「大腸がん検診無料クーポン券」を5月初旬に郵送しました。クーポン券を利用して検診を希望する方はご都合のよい集団検診日(右下の健康日程表を参照)にお申し込みください(特定健康診査と同時使用も可。医療機関にお問い合わせください)

対象者生年月日
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

申電話、または「大腸がん検診受診希望」と受診希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、封書かはがきで健康推進課へ。電子申請も可

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▷新規利用者である▷健康体操教室、ラフ&タフ体操教室、体カ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28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20日(休)(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)、子ども未来センター、富士見連絡所、各地域学習館、健康会館で配布)にグループの参加者を書いて直接、または郵送で健康推進課へ。9月中旬までに抽選結果をお知らせします

ラフ&タフ体操教室

運動が苦手な方、体力の衰えを感じる方や膝が痛いなどで思うように運動ができない方など、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう

ラフ&タフ体操教室					
番号	会場	曜日	時間	回数	初日
①	柴崎学習館	火曜	午後1時30分～3時	月3回 (10月～3月の半年間)	10月6日
②	健康会館	水曜	午前9時30分～11時		10月7日
③	こぶし会館	水曜	午後1時30分～3時		10月7日
④	西砂学習館	木曜	午後1時30分～3時		10月1日

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。

対10月1日現在40歳～64歳で、これまでの参加が3回までの市民の方。初めての方優先時・場下表の通り定各20人(抽選)申8月24日(月)(消印有効)までに、「ラフ&タフ体操教室希望」、第1・第2希望の番号、希望会場、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。9月上旬に抽選結果をお知らせします

健康 Q & A 514

Q 日焼けの予防について教えてください

A 日焼けは太陽光に含まれる紫外線(A波、B波)による皮膚の反応です。「しみ」や「たるみ」ばかりでなく皮膚がんの原因となるので過度の日焼けは避けなくてはなりません。市販の日焼け止めが十分対応できます。皮膚が弱い方、かぶれやすい方は散乱剤のみのもの(ノンケミカルなどと表示)、一般的には散乱剤と吸収剤の両方を含むものを使用します。紫外線をブロックする指標としてはPA(A波)とSPF(B波)があります。日照時間を考えるとSPFは15程度

で十分という意見もありますが、SPFはあくまでも理論値であり実際には汗と一緒にふき取られてしまうので、かぶれを起こさない限りPA+++～++++、SPF30以上を使います。また一日中屋外にいるときは頻回に塗りましょう。

紫外線はビタミンDを産生するためには必要ですが、東京は北アフリカと同じ緯度があるので、日焼け止めを塗りすぎて骨がでにくくなる心配は少ないといえます。
《立川市医師会・青木律》

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 7か所の学供施設(滝ノ上・こんびら橋・高松・羽衣中央・天王橋・柴崎・西砂会館)を、「立川ひと涼みスポット」として開館しています(7月～8月)。開館時間には青いのぼりを掲出します。

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

●ママがプロデュースする!0歳からのクラシックコンサート サワカラボが主催。今年で4回目の0歳から入場できる本格的なクラシックコンサートです。テーマは「世界の踊りの曲」。みんなで奏でる参加型プログラムもあります時8月24日(月)午後2時30分開演(午後2時開場)場女性総合センター費大人2,000円、小学生以下500円(学齢前大人

の膝上での鑑賞は無料)定196人(申込順)申片貝さん☎080(3259)5562 ●フラダンス体験 Moana Hulaが主催。基本の動きからフラダンスを楽しく体験できます。初心者の方でもお気軽にどうぞ対成人女性の方時8月24日(月)・25日(火)、午後1時～2時30分場サンパークビル5階(錦町1-5-6)定各10人(申込順)申武田さん☎(524)9100 ●おはなしボランティア連続養成講座 立川おはなしボランティアが主催時9月25日(金)、10月2日(金)・24日(土)、11月6日(金)・20日(金)、午前10時～正午場女性総合センター定30人(申込順)保8人(1歳～学齢前)申往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、保育の有無、返信用宛先を書いて笹田さん(〒190-0001若

葉町1-3-1-701)

会員募集

●英会話メイツゼン 2種類のテキストを使用してリスニングと発音を重点的に、ネイティブフレーズで実用会話を。時事英語も学習。海外の話題も聞けます対中高年の方時毎月第2～第4土曜日、午前9時30分～11時30分場高松学習館月1,000円定8人(申込順)申土屋さん☎(535)0354(前号掲載の電話番号に誤りがありました。お詫びします) ●みんなの展示場「絵・文字画同好会」 絵と描き文字の2科目を学びます。初心者大歓迎時毎月第2金曜日、午後1時30分～3時30分場みんなの展示場(柴

崎町2-21-17)月1,500円定若干名(申込順)申同会☎(524)4702 ●錦町文化会館ダンスサークル 11年連続全日本アマチュアチャンピオンに師事する小林みどりさんの丁寧な指導を受ける30年余の伝統あるサークルです。気軽に見学してください対初級～中級時毎週木曜日、午後7時～9時場錦学習館入1,000円月2,500円定25人(申込順)申並木さん☎(522)7590 ●陶芸士の会 初めての方でもすぐに作れます。毎日のお料理を自分で作った器に盛りつけてみませんか。陶芸家の山本伸之さんの指導を受けます。初心者歓迎時毎週火曜日、午前9時～正午場幸学習館月3,500円申北瀬さん☎090(1662)3914