

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/

30代から始める「内臓脂肪スリム大作戦!秋」

内臓脂肪が気になる方、ライフスタイルを見直してみませんか。運動や食事を含めてサポートします。日程・内容は下表の通り(全7回) **対**30歳~64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方(65歳以上の方でも医学講座は参加可) **場**健康会館 **定**24人(申込順) **申**8月10日(月)から電話で健康推進課へ

日程	内容	時間
10月1日(木)	医学講座・基礎講座	午後1時30分~3時30分
10月8日(木)	個別面談	※
10月15日(木) 10月22日(木)	栄養講座	午後1時30分~3時30分
10月29日(木) 11月5日(木) 11月12日(木)	運動講座	午後1時30分~3時30分

※10月8日(木)は午前9時30分~午後4時の間で指定された時間(約30分)。

睡眠・リラクゼーションとこころの健康

臨床心理士による講義と実技の講座です。前半は睡眠・休息の仕組み、睡眠障害や睡眠と心の健康について学

び、後半は睡眠につながるリラクゼーションの実技を行います。動きやすい服装でご参加ください(スカート不可) **対**40歳以上の市民の方 **時**9月15日(火)午後1時30分~4時 **場**健康会館 **師**臨床心理士・久持修さん **定**30人(申込順) **申**8月10日(月)から電話で健康推進課へ

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。生活保護・住民税非課税世帯の方には費用の免除制度があります。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、

	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	

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。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無料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

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います **対**40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く) **時**11月30日(月)まで **場**市内指定医療機関 **費**500円(受診時に医療機関にお支払いくだ

さい。生活保護・住民税非課税世帯の方には免除制度があります) **申**11月13日(金)(必着)までに、直接または電話か、はがき・封書に「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請も可。随時、受診票を郵送します

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=8月20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)
- 健康会館=9月1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)

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=8月12日(水)
 - 砂川学習館=☆9月2日(水)
 - 健康会館=9月30日(水)
 - 西砂学習館=10月7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)

- 幸福社会館=11月5日(木)
 - 子ども未来センター=★11月6日(金)
 - 砂川学習館=11月7日(土)
- ★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 申込締め切りは9月24日(木)です。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。

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か所の学児施設(滝ノ上・こんぴら橋・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。

シニア

シニアのための脳トレーニング

認知症を予防するための脳のトレーニング法として、ゲームや軽運動を通して、考える・判断する能力を鍛えます **対**65歳以上の市民で、医師から運動を制限されていない方 **時**9月4日・11日の金曜日、午後2時~3時30分(全2回) **場**至誠キートンホーム(幸町4-14-1) **定**25人(申込順) **申**8月10日(月)午前9時から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339へ

介護のつどい・パート15

参加者同士のグループ交流で介護に関するいろいろな気持ちを分かち合うとともに、専門職に悩みを相談できます **時**9月4日(金)午後1時30分~3時 **場**女性総合センター **申**8月11日(火)から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

敬老の日コンサート

国立音楽大学大学院修了生の方々が出演。ソプラノ・バリトンの混声重唱で懐かしの唱歌や「高校三年生」などをピアノ伴奏で披露します。直接会場へ **時**9月21日(月・祝)午後1時30分から **場**柴崎福祉会館 **定**130人(先着順) **問**柴崎福祉会館☎(523)4012

介護予防教室

- アクティブ体操 体力アップを目指します **対**65歳以上の市民の方 **時**▷8月22日(土)午後1時30分から▷9月2日(水)午後2時から(いずれかを選択) **場**高松学習館 **定**各25人(申込順) **持**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル **申**8月10日(月)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ
- 今からできる部屋の片づけ~ごみ屋さんからのかんたんアドバイス 自分のため、家族のために、今からで

きる部屋の片付方法を学びます **対**市内在住の方 **時**8月26日(水)午後2時~3時30分 **場**柴崎学習館 **師**廃棄物処理業者・田中宗喜さん **定**50人(申込順) **申**8月24日(月)までに南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「認知症の人の気持ち」。直接会場へ **時**8月28日(金)午後6時~8時 **場**ヴィラ・フェローホームズ(富士見町2-36-43) **問**フェローホームズ富士見相談センター☎(526)1353

認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたもの忘れなど、気軽にご相談ください **時**8月25日(火)午前10時~正午 **場**幸福社会館 **申**4組(申込順) **申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

官公署・その他

東京しごとセンター多摩の就業支援「企業交流会」

中小企業の魅力や仕事のやりがいを理解するため、人事担当者と交流します **対**29歳以下の方(学生の方も参加可能) **時**8月26日(水)午後1時~4時30分 **場**立川商工会議所(曙町2-38-5) **定**50人(申込順) **申**東京しごとセンター多摩☎042(329)4524へ

「ジェネリック医薬品差額通知」を郵送

東京都後期高齢者医療広域連合では、自己負担額の縮減が見込まれる被保険者の方に、その金額の一例を8月上旬または10月中旬に郵送します。ご家庭での医療費の節約にお役立てください **問**ジェネリック医薬品通知サポートデスク☎0120(275)572