



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/>

65歳以上の方などにインフルエンザ予防接種費用を助成

今年度の本人負担額は2,500円です。従来のワクチン(A型2種、B型1種)から、今年度はB型2種を含むワクチンに変更になります。ワクチン単価が上がるため、本人負担額が変更となります。予防券は10月1日ごろ発送する予定です。

そうだ!プロに間こう~主食・主菜・副菜がそろおう食事

日時と内容は下表の通り(全3回)☎64歳以下の市民の方☒学校給食共同調理場☒女子栄養大学・西村早苗さん、中西明美さん☒600円(材料代)☒20人(申込順)☒9月25日(金)から電話で健康推進課へ

日時	内容
11月20日(金) 午前9時30分~11時30分	あなたの食事をチェックしてみよう~フードモデルを使って
11月25日(水) 午前9時30分~11時30分	主食・主菜・副菜のそろった食事とは?~3・1・2のお弁当箱法
12月2日(水) 午前9時30分~正午	調理実習~実際に作ってみよう

元気に歩くための健康体操

いつまでも元気に歩けるよう自宅でできる足腰を強くする体操を学びます。企画運営は、健康ささえ隊の皆さん☒市民の方☒10月27日(火)午後1時30分~3時☒上砂会館☒介護予防運動指導員・深見有子さん☒25人(抽選)☒持運動しやすい服装、タオル、飲料水☒10月16日(金)(必着)までに、往復はがきに「元気に歩くための健康体操」、住所、氏名、電話番号、返信用宛先を書いて、健康推進課へ

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☒1歳~1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者☒①平成26年8月

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☎#7119も利用できます。

健康 Q & A 516

最近「かかりつけ薬局」とよく耳にしますが、どんなメリットがあるのでしょうか。

A かかりつけ薬局があると、それぞれのお医者さんで出ている薬をまとめて管理してもらえます。飲み合わせの相談にのり、同じような薬の飲みすぎで体の調子が悪くなるのを防げます(重複投与・薬害防止)。家を訪ねて飲み方を教えたり、飲み残したお薬を発見したりもできます。また、症状の変化や副作用など、患者さんの情報を薬剤師からお医者さんに発信することによって、きめ細かな医療ができます(医療連携)。このほか、質の高い使い勝手の良

いジェネリック医薬品(後発品)をお医者さんと連携し使えるようになれば医療費も安くなります。薬局窓口でアンケートに記入していただいたり、お薬を渡すときにいろいろお聞きしていますが、その全てがきめ細かな医療のための情報となります。ご協力をお願いします。飲んでる薬を全てチェックしてくれるよい「かかりつけ薬局・薬剤師」をもちましょ。顔なじみの薬剤師がいれば説明も受けやすいし質問もしやすいですね。
《立川市薬剤師会・佐藤克美》

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=10月6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=10月15日(水)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=9月30日(水)
 - 西砂学習館=10月7日(水)
 - 健康会館=10月28日(水)
 - 砂川学習館=☆11月4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。

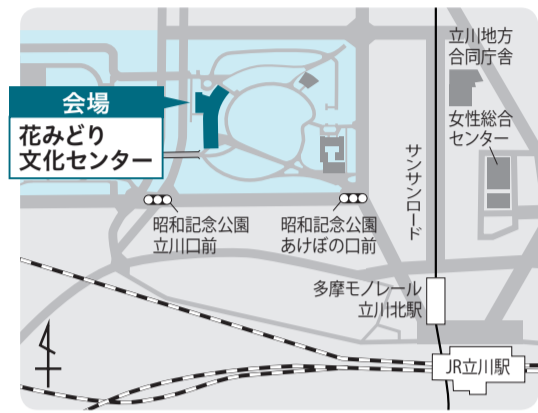
~10月生まれ=10月20日(火)②平成26年9月~11月生まれ=11月17日(火)、いずれも午前10時~11時30分☒健

康会館☒各日15組(申込順)☒100円(歯ブラシ代ほか)☒9月25日(金)から電話で健康推進課へ

健康のためのくすり学フェア

楽しみながら正しい薬の知識を身に付けましょう。江戸時代から現代までの薬のパッケージや看板などの展示、薬剤師による薬の相談(ジェネリック薬品で薬代が安くなるか、など。お薬手帳をお持ちください)、骨密度測定、HbA1c測定(糖尿病関連の測定)、血液サラサラ度測定、栄養相談、薬物乱用防止教室など。立川市薬剤師会と共催。直接会場へ☒10月18日(日)午前10

時15分~午後2時30分☒場国営昭和記念公園花みどり文化センター☒問健康推進課・内線6732



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

体育の日市民体育館を全館無料開放

10月12日(月・祝)の「体育の日」に、泉・柴崎市民体育館を全館無料で開放します(「10月の個人利用日」を参照)。用具はご持参ください。なお、夜間に中学生以下の方が利用する場合は、保護者の付き添いが必要です。

ラン!ラン!ランニング教室

東京ヴェルディ・トライアスロンチームのコーチから指導を受けます☒18歳以上の市内在住・在勤・在学の方☒10月31日~11月28日の土曜日、午後1時~3時(全5回)☒場立川公園陸上競技場(雨天時は柴崎市民体育館で講義)☒750円(保険料ほか)☒25人(抽選)☒持ランニングができる服装とシューズ、飲み物☒10月19日(月)(必着)までに、往復はがきに教室名、ランニング歴、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は

勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館内スポーツ振興課へ

泉市民体育館まつり~市民スポーツフェスティバル2015

立川市体育協会創立70周年記念イベントを開催します。エアボクシング、ミニテニス、新体操、合気道などのスポーツ体験や模範演技、体力測定など。展示コーナーやケータリングなどもあります。くわしくは立川市体育協会ホームページ(下記事参照)をご覧ください。直接会場へ☒10月12日(月・祝)午前9時~午後2時☒場泉市民体育館、泉町野球場☒持室内履き☒問立川市体育協会☎(534)1483

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

●バドミントン(地区対抗の部) ☒11月1日(日)午前9時30分から☒場柴崎市民体育館☒問立川市バドミントン協会・奥村さん☎(535)7226

10月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 10月1日(第1木曜日)は全日、12日(体育の日)は午後IIおよび夜間が無料の個人開放日となります。
- 10月17日・25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)=1日・3日・7日・11日・12日・14日・21日・28日(12日は午後II・夜間のみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=5日・19日・26日(午前・午後Iのみ)
- ▶バスケットボール=5日・12日・19日・26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

- 10月5日(第1月曜日)・12日(体育の日)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2日・5日・9日・10日・12日・16日・18日・23日・24日・30日