



健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272☎(521)0422へ。電子申請は🏠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、歯磨きの実習をします📅1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者📅①平成27年10月～12月生まれ=12月20日(火)②平成27年11月～平成28年1月生まれ=平成29年1月17日(火)、いずれも午前10時～11時30分📍健康会館費100円(歯ブラシ代等)📎各15組(申込順)📅11月25日(金)から電話で健康推進課へ

地区健康フェアにご参加ください

身体測定や健康相談、骨密度測定、医師による講演会など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。車での来場はできません📅持上履き●砂川地区健康フェア 📅12月4日(日)午前9時30分～午後2時📍大山小●柏町地区ふれあい健康フェア 📅12月11日(日)午前10時～午後1時📍十小

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27年4月2日～平成28年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方へ、各検診を無料で受けられる無料クーポン券などを6月下旬に発送しました。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

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(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります)。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📅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)	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、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	平成29年2月28日(火)まで〔市内指定医療機関で受診してください〕	

BCG予防接種

▶公費対象・期間=生後3か月から1歳に至るまで▶標準接種=生後5か月～8か月(その他予防接種も含め、余裕をもった接種スケジュールを)

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(祝日を除く)=午後7時30分～10時(受付時間)

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。

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

硬式テニス教室(第Ⅱ期)

📅18歳以上の市民の方📅平成29年1月7日～2月4日の土曜日①午前9時～11時②午前11時～午後1時(全5回)📍泉町庭球場(駐車場の利用はできません)費1,700円(受講料)📎各40人(抽選)📅12月13日(火)(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、テニス歴、希望時間(①か②、いずれでもよい方は③)、返信用宛先を書い

て、泉市民体育館内スポーツ振興課へ

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●駅伝競走(地区対抗・中学生の部)📅平成29年1月15日(日)午前8時55分スタート📍市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース📍立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673

市民大会の結果

●バドミントン ▶男子1部▷優勝=フジレンジャー▷準優勝=幸町A▷第3位=栄クラブA▶男子2部▷優勝=グリーンリース若葉▷準優勝=

インフルエンザにご注意を

空気が乾燥するこれからの季節は、季節性インフルエンザが流行します。日ごろから手洗い、マスクなどの予防対策を徹底しましょう。

..... インフルエンザの予防方法

●こまめな手洗い 外出後や食事前には、石けんで丁寧に手洗いをしましょう。アルコールによる手・指の消毒も効果的です。

●健康管理 日ごろから十分な栄養と睡眠をとって、体の抵抗力を高めましょう。

●適度な湿度 空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

●外出を控える 流行時期には、なるべく人混みを避けましょう。また、混み合う場所では、マスクを着用しましょう。

●流行前の予防接種 インフルエンザワクチンの予防接種には「発症をある程度抑える」「重症化を防ぐ」などの効果が期待できます。65歳以上の方などへのインフルエンザ予防接種費用の助成については、市ホームページをご覧ください。

健康 Q & A 527

Q 歯並びや噛み合わせが悪いとむし歯や歯周病になりやすいって本当ですか？

A 歯がきちんとしたポジションにないと、歯ブラシで掃除がしにくいので、むし歯になりやすいです。また、歯は毎日何千回もぶつかり合います。とても大きな力でぶつかり合うこともあります。そのとき、歯がお互いにスクラムを組んで力を受け止めているのです。そこに歯並びに調和しない歯があると、どこかの歯に無理な力がかかることになります。そうするといず

れ、その無理な力がかかった歯や歯肉は抵抗力が弱くなり、細菌に負けて歯周病にかかりやすくなってしまいます。このほかにも、肩こりや腰痛ともかわってくるといわれます。歯並びや噛み合わせを治すことで、たくさんのメリットがあるので、気になる方はご相談ください。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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=12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=12月15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)

親子との健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●健康会館=11月30日(水) ●西砂学習館=12月7日(水)
●砂川学習館=平成29年1月11日(水) ●健康会館=平成29年1月25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。
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。

栄クラブB▷第3位=昭和第一学園高校▶女子1部▷優勝=栄クラブA▷準優勝=幸町A▷第3位=NBC-A▶女子2部▷優勝=錦クラブ▷準優勝=

KBC-1▷第3位=栄クラブB▶女子3部▷優勝=立川女子高校▷準優勝=一中B▷第3位=四中A

📍立川市体育協会☎(534)1483

12月の個人利用日

▶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

泉市民体育館 ☎(536)6711

○12月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。

○12月17日(土)と25日(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・14日・21日・28日●第2体育室▶卓球・バドミントン=5日・12日・19日・26日(いずれも午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=5日・12日・19日・26日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○12月5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2日・5日・9日・10日・16日・18日・23日・24日●第1体育室(バスケットボール)=12日・26日(いずれも夜間は午後9時30分まで)

平成28年(2016年)11月25日 広報 たちか 8