



## 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/>

### 39歳以下の健康診査(前期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など **対**18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方を除く)。平成29年3月末までに40歳を迎える方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください **時**健康診査=7月15日(金)・16日(土)▷結果説明=8月12日(金)・13日(土)。時間は個別に通知 **場**健康会館 **費**500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯には免除制度あり)

**定**各日130人(申込順) **保**健康診査日のみ若干名(0歳～学齢前) **申**6月15日(水)(消印有効)までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、保育の有無(有りの場合は人数と年齢も)を書いて、はがきか封書、または電子申請で健康推進課へ。くわしい案内は健診日の1週間前までに郵送します

### クセになる夜活「からだが好き運動と食事」

仕事や趣味などで食事時間が遅くなる方から改善プロジェクトです。食事のコツを学び、軽体操をします **対**医師から運動を禁止されていない30歳以上の市民の方 **時**6月22日、7月6日の水曜日、午後7時～8時30分(全2回) **場**女性総合センター **師**運動指導

者・加来明子さん **定**20人(申込順) **申**5月25日(水)から電話で健康推進課へ

### 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 **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27年4月～6月生まれ=6月21日(火)②平成27年5月～7月生まれ=7月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分 **場**健康会館 **費**100円(歯ブラシ代ほか) **定**各日15組(申込順) **申**5月25日(水)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

対象者や費用などは下表の通り。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 **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。6月下旬に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	7月1日(金)～平成29年2月28日(火) 〔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に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に送付します。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

### 健康ささえ隊～活動発表会と「腰痛予防のための骨体操」

健康づくり活動を広めているボランティアグループ「健康ささえ隊」の活動発表会です。後半は、腰痛予防のための骨体操を行います **時**6月20日(月)午後2時～4時 **場**健康会館 **師**柔道整復師・滝川浩平さん **定**20人(抽選) **持**運動しやすい服装、飲み物 **申**6月8日(水)(必着)までに、往復はがきに「活動発表と骨体操希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

### BCG予防接種

▷公費対象・期間=生後3か月～1歳に至るまで▷標準接種=生後5か月～8か月(そのほかの予防接種も含め、余裕をもったスケジュールで接種してください)

### 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。

## 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=6月7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=6月16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)

- 西砂学習館=6月1日(水)
  - 健康会館=6月29日(水)
  - 砂川学習館=7月6日(水)
  - 健康会館=7月27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。

### 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

- 多摩教育センター=7月22日(金)
  - 砂川学習館=7月24日(日)
  - 健康会館=7月25日(月)、9月12日(月)
  - 幸福社会館=\*9月9日(金)
  - 市役所=9月10日(土)
  - 子ども未来センター=\*9月11日(日)
- \*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線と喀痰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  
7月の検診の申込締め切りは6月6日(月)、9月の検診の申込締め切りは7月21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。

## 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

### 第11回ソフトバレーボール大会

競技部門は競技の部、親睦の部、女性の部 **対**16歳以上の市内在住・在勤・在学の方。1チーム登録は4人～8人(競技は4人で実施) **時**6月26日(日)午前9時から **場**泉市民体育館 **申**6月16日(水)(必着)までに、泉・柴崎市民体育館にある申込用紙に必要事項を書いて、直接泉・柴崎市民体育館へ。郵送の場合は泉市民体育館内スポーツ振興課へ

### 第70回市民体育大会開会式

式典とアトラクションなど **時**6月19日(日)午前10時から **場**泉市民体育館 **問**泉市民体育館

### 障害者チャレンジスポーツ教室

障害のない方も参加できます。1回から参加可 **場**泉市民体育館 **申**団体の方は電話で、個人の方は、往復はがきに、教室名、住所、氏名(未成年の方は保護者氏名も)、年齢、性別、電話番号、障害の有無(有りの方は種類も)、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ

- ボッチャ **時**▷6月16日(水)午前10時30分～正午▷7月21日(水)午後1時～2時30分(おおむね月1回、全9回を予定) **定**各24人(抽選)
- バリアフリーダンス **時**6月14日、7月5日の火曜日、午前10時30分～正午(おおむね月1回、全9回を予定) **定**各20人(抽選)

### 第36回障害者スポーツ大会

障害のある方と市民がスポーツを通して交流します。玉入れ、綱引きなど **時**10月2日(日)午前10時から **場**泉市民体育館 **申**新規で参加希望の障害者

団体・事業所は、7月8日(金)までに電話、または団体名、代表者氏名、連絡先を書いてファクスで、障害者スポーツ大会実行委員会事務局(障害福祉課内)内線1511 FAX(529)8676へ

### バドミントン教室

初心者向け。1回から参加可。障害者チャレンジスポーツ教室の一環として開催するため、障害のある方も参加

**6月の個人利用日**

**泉市民体育館** ☎(536)6711

- 6月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
- 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・20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・20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

- 6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