

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/

B型肝炎ワクチンが無料で受けられます

10月1日から、B型肝炎ワクチンが定期予防接種になり、公費負担で受けられます▶**公費対象・期間**=平成28年4月1日以降生まれで1歳に至るまで▶**標準接種**=生後2か月～9か月▶**接種方法**=27日以上の間隔において2回。さらに、初回接種から139日以上の間隔において1回を皮下に接種▶**注意事項**=任意接種としてB型肝炎ワクチンを接種した方は、接種した回数分の接種を受けたものとみなします。HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険によりB型肝炎ワクチンの投与を受けた方は、定期予防接種の対象となりません。問診票は、対象の方へ9月下旬に発送予定です。くわしくは市ホームページをご覧ください。償還払いはありませんので、必ず問診票を持参して指定医療機関で接種してください。

地域健康づくりグループ募集

皆さんが用意した会場へ1年間月3回、体操の指導者を派遣します**対**全員が

次の要件に当てはまる3人以上の市民のグループ▷10月1日現在40歳以上▷この事業を初めて利用する▷介護保険認定を受けていない▷介護予防・日常生活支援総合事業の対象でない(総合事業のうち介護予防・生活支援サービス事業の対象でない)▷ラフ&タフ体操教室、地域体操クラブ(高齢福祉課事業)に参加していない▷施設に入所していない**時**10月～平成29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**9月2日(金)(必着)までに、申請書(市役所(1階総合案内)、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(2階)、富士見連絡所、各地域学習館、健康会館で配布)に必要な事項を書いて、直接または郵送で健康推進課へ。なお、どうしてもグループをつくれない方は健康推進課にご相談ください。

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6月～8月生まれ=8月23日(火)②平成27年7月～9月生まれ=9月20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**7月25日(月)から電話で健康推進課へ

健康 Q & A

523

Q

不妊症かな、と悩んでいます。

A不妊症とは、正常な夫婦生活があって一定期間を経ても赤ちゃんが生まれない状態をいいます。妊娠はしても流産や死産によって健康な赤ちゃんが生まれない場合(不育症)も含まれます。

一定期間とは、避妊期間を除いて1年以上とするのが一般的です。これは、赤ちゃんを望んでいる夫婦の70～80%は1年以内に妊娠しているというデータに基づきます。しかし、1年間の不妊期間がなくても不妊外来を受診する夫婦も多く、夫婦の年齢などを考慮して、早めに検査を行うこともあります。

妊娠には、排卵、受精、着床、妊娠の維持が連続することが必要です。不妊症は、この過程のどこかに異常を来していると思われます。排卵因子や卵管因子、男性不妊因子など、さまざまな原因があるため、原因を特定するための諸検査を行いながら治療を進めます。

不妊症を疑う場合は、お近くの産婦人科でご相談ください。

《立川市医師会・渡辺研一》

スポーツ

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

検索

●卓球(中学生の部) **時**9月3日(土)午前9時から**場**四中**問**四中・森田さん☎(536)2411

●相撲(個人・団体の部) **時**9月11日(日)午前10時から**場**練成館相撲場**問**立川市相撲連盟・佐川さん☎(536)4616

●テニス(一般シングルス、中学生シングルス、シニアダブルス) **時**▷一般男子A=9月18日(日)▷一般男子B=9

月22日(木・祝)▷一般女子A・B=9月24日(土)▷中学生女子=10月1日(土)▷中学生男子=10月10日(月・祝)▷シニアダブルス=10月15日(土)**場**泉町・砂川中央地区・錦町・自治大学校各庭球場**問**立川市テニス連盟・山崎さん☎(536)6798

●サッカー(一般の部) **時**10月2日～12月11日の日曜日**場**砂川中央地区多目的運動広**場****問**立川市サッカー協会・石川さん☎090(3908)8835

小学生ソフトテニス教室

ラケットは貸し出します**対**市内在住の小学生**時**8月7日(日)・14日(日)、9月11日(日)、10月2日(日)・22日(土)・30日(日)、11月3日(木・祝)、午前9時～正午(全7回)**場**泉町庭球場**費**350円(受講料)

はじめてのヨガ

企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**市民の方**時**9月8日・15日、10月13日・20日の木曜日、午前10時～正午(全4回)**場**健康会館**師**ヨガインストラクター・伊藤統子さん**定**20人(抽選)**持**運動しやすい服装、飲み物、タオル**申**8月26日(金)(必着)までに、往復はがきに「はじめてのヨガ」、住所、氏名、電話場号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

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と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**対**次の要件を満たす市民の方▷10月

ラフ&タフ体操教室					
番号	会場	曜日	時間	回数	初日
①	健康会館	月曜	午後1時30分～3時	月3回 (10月～3月の半年間) 〔全18回〕	10月3日
②	柴崎学習館	火曜	午後1時30分～3時		10月4日
③	健康会館	水曜	午前9時30分～11時		10月5日
④	西砂学習館	木曜	午後1時30分～3時		10月6日

いずれの会場も定員20人(抽選)

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2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=8月18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=8月3日(水) **●健康会館**=8月31日(水)
●砂川学習館=9月7日(水) **●健康会館**=9月28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)

●若葉会館=10月21日(金)
●砂川学習館=*10月23日(日)、11月3日(木・祝)
●健康会館=10月24日(月) **●西砂学習館**=*11月2日(水)
●子ども未来センター=*11月5日(土) **●市役所**=11月6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
 10月の検診の申込締め切りは9月2日(金)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。

持運動のできる服装、運動靴**申**8月4日(木)までに「小学生ソフトテニス教室」、住所、氏名、電話番号、学校名、学

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。

1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)**時**・**場****下表**の通り**申**7月25日(月)～8月19日(金)に電話で健康推進課へ。抽選結果は9月下旬ごろにお知らせします