



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/>

全国ラジオ体操連盟公認 ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで、地域に広めましょう。受講後、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格がとれます(認定料2,000円)**対**平成28年3月31日現在、18歳以上で、医師から運動を禁止されていない市民の方**時**10月1日(土)午前9時～正午**場**泉市民体育館**師**NHKテレビ体操指導者・岡本美佳さん、体操アシスタント・天井澤愛里沙さん**定**85人(申込順)**申**8月25日(木)～9月20日(火)に電話で健康推進課へ

39歳以下の健康診査(後期)

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、市の前期の健康診査を受

診した方を除く)。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=10月28日(金)・29日(土)・31日(月)**▷**結果説明=12月2日(金)・3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**8月25日(木)～10月7日(金)(必着)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、結果説明希望日、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の1週間前までに郵送します

女性のがん予防教室「自分のカラダ、自分で守る。～自分と家族と友人のために」

若い世代が乳がん・子宮頸がんにかかる確率が年々増加しています。自分の体を自分で守るため、正しい知識を身に付けましょう**対**おおむね20歳以上の女性市民の方**時**10月7日(金)午前10時～11時50分**場**女性総合センター**師**産婦人科医院院長・井上裕子さん**定**50人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**8月25日(木)から電話で健康推進課へ

健康 Q & A 524



むし歯にならないために、歯磨きのほかに気をつけるべきことは何ですか？



むし歯とは、口腔内のむし歯菌が糖分を栄養にして歯垢を作り、それが酸を産生し、歯を溶かす現象のことです。飲食をするたびに歯垢は酸性に傾き、歯を溶かそうとします。それを防ぐために、食後すぐの歯磨きは欠かせません。

唾液は酸を中性に戻し、歯の表面を再石灰化してくれますが、間食をしたり、だらだらと時間をかけて食べ

ると中性に戻りにくくなるため、むし歯になりやすくなります。規則正しい食生活と、よく噛んで食べ、唾液の分泌を促進することがむし歯の予防になります。

また、緑茶に含まれるカテキンは、口腔内細菌の増殖を抑制します。口臭にも効果があるので、食後の緑茶もむし歯の予防に有効です。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》



スポーツ

スポーツ指導者講演会「スポーツ指導者として知っておくべきフィジカルトレーニングとは！」

立川市体育協会は、ジュニア育成地域推進事業の一環として、多くのアスリートのフィジカルトレーナーとして活躍している中野ジェームズ修一さんによる講演会を開催します。申込方法など、くわしくは同協会のホームページ(右記事参照)をご覧ください**対**地域スポーツの関係者。指導者を目指している市民の方**時**9月30日(金)午後7時～9時**場**たましんRISURUホール**定**230人(申込順)**問**同協会☎(534)1483**Fax**(537)8033



柴崎市民体育館の室内プール利用時間短縮・中止のお知らせ

9月10日(土)は市民体育大会準備のため、柴崎市民体育館の室内プールは午後6時までの利用となります。9月11日(日)は市民体育大会(水泳)開催のため、終日利用できません。

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

●**クレー射撃** **時**9月24日(土)午前9時から**場**群馬県クレー射撃場**問**立川市クレー射撃協会・猪狩さん☎(522)3457(三進小銃器製作所内)

●**バスケットボール(一般・シニア・スーパーシニアの部)** **時**9月25日～10月30日の日曜日**場**泉・柴崎市民体

測ってく?「ハイ(肺)！」～肺年齢測定&乳房セルフチェック

肺年齢を測定しませんか。乳房自己触診指導も実施します。直接会場へ**対**市民の方**時**9月7日(水)午前10時～午後3時**場**市役所1階多目的プラザ

B型肝炎ワクチンが10月1日から定期接種になります

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日以上の間隔をおいて2回。さらに、初回接種から139日以上の間隔をおいて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。全額自己負担した任意接種の払い戻しは行いませんので、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。

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**=9月6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)

●**健康会館**=9月15日(木)午後1時30分～3時
総合健康相談(医師・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)

●**砂川学習館**=9月7日(水)

●**健康会館**=9月28日(水)

●**西砂学習館**=10月5日(水)

●**健康会館**=10月26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)

●**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)

●**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)、11月の検診の申込締め切りは9月12日(月)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。

育館**問**立川市バスケットボール協会・荒井さん☎(535)1840

●**バドミントン(クラブ対抗の部)**

時9月25日(日)午前9時30分から**場**泉市民体育館**問**立川市バドミントン協会・奥村さん☎(535)7226

●**ソフトテニス(一般の部)** **時**10月

9日(日)午前9時から**場**泉町庭球場**問**立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん☎080(6536)0409

●**卓球(個人の部)** **時**10月16日(日)午前9時から**場**泉市民体育館**問**立川市卓球連盟・経廣さん☎(531)1922

9月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○9月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
○9月11日(日)は大会開催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・14日・17日・21日・28日 ●**第2体育室▶卓球・バドミントン**=5日・12日・19日・25日・26日(25日全日、25日以外は午前・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)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○9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・30日(24日は午後I・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