



## 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)保健会診査日のみ若干名(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「自分の力ラダ、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 &amp; 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、それが酸を产生し、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》



## 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)をご覧いただき、お問い合わせ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



## 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!」

## 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&amp;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・ブッシュ回線からは☎#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)

## 親と子の健康相談(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)
- 西砂学習館=10月5日(水)
- 健康会館=9月28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)
- 市役所=11月6日(日)
- 西砂学習館=11月2日(水)

\*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・經廣さん☎(531)1922

## 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

## 9月の個人利用日