

健康

☎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/>

女性のがん予防教室「みんなで知ろう!乳がん、子宮頸がん」

乳がんと子宮頸がんの正しい知識を身につけ、乳房モデルで乳がんの自己触診を体験します。18歳以上の女性で市民の方 ☎11月27日(月)午後1時30分~4時 健康会館 ☎医師・松本匡浩さん ☎30人(申込順) ☎17人(4か月~学齢前) ☎10月25日(水)から電話で健康推進課へ

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生の方を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元がない方は健康推進課予防健診係にご連絡ください。

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。問診票がお手元がない方は健康推進課予防健診係にご連絡ください。

20歳以上の方の無料歯科健診

歯周組織の検査(歯肉出血や歯周ポケットの状態をチェック)や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定医療機関で受診できます。20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く) ☎電話、または電子申請で健康推進課へ。指定医療機関で直接申し込みもできます。指定医療機関は、市ホームページをご覧ください。

西砂地区健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、健康お笑い寄席など。直接会場へ。会場には駐車場がありません ☎11月12日(日)午前9時30分~午後1時(受け付けは午後0時30分まで) 場七中体育館 ☎上履き

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8時45分(受付時間)

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4時45分(受付時間)

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 Q & A 535

Q 忙しくてジムに行く時間がありません。将来寝たきりにならないように何かできることはありますか?

A 健康寿命の延伸と介護予防のために、年齢を問わず強くお勧めすることがあります。手足の関節を意識して動かすこと、それが大切です。それぞれの部位の関節を15回ずつ、1日に3回、座ってでも立ってでも、姿勢や場所など関係なく自由に動かします。上肢はメタボリックシンドロームや認知症、下肢はロコモティブシンドロームやフレイル(高齢者の虚弱)の予防になります。日常生活の一部として、関節を動かすという動作を取り入れましょう。
一つの動作をしながら他の行動を

行うことも場合によっては有益です。たとえば、食事をしながら下肢を動かす、テレビの観賞は立位で四肢を動かすなどします。疲れたとき、体力が低下したとき、活動性が低いときでも関節を動かすことはできます。

これにあわせて、あおむけで瞑想を1日10分だけでも集中して行えば、睡眠の促進、集中力改善に役立ちます。

腰痛、関節痛、不眠などの不調は、この簡単な動作を習慣にすることによって改善でき、健康につながります。

《立川市医師会・林靖邦》

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=11月7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=11月16日(水)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(直接会場へ) 受付時間=午前9時30分~10時45分)

●砂川学習館=11月1日(水) ●健康会館=11月29日(水)
●西砂学習館=12月6日(水) ●砂川学習館=平成30年1月10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。通知の届いていない方は、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。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

スポーツ

「立川シティハーフマラソン2018」出場者募集

開催は平成30年3月4日(日)。市内在住の方は、3kmレース(小・中学生)と親子ペアレースの参加費が無料です。競技種目により申込方法が異なります。くわしくは「立川シティハーフマラソン2018」のホームページまたは市役所1階総合案内や市民体育館などで配布するパンフレットをご覧ください。

●ハーフマラソン ☎男女15歳以上(中学生を除く) ☎5,500人(申込順) ☎市民優先=10月31日(火)まで▷一般=11月1日(水)~30日(木)

●3kmレース ☎男女一般(15歳以上(中学生を除く))中学生、小学5・6年生、小学3・4年生 ☎計2,500人(申込順) ☎11月1日(水)~30日(木)

●親子ペアレース 今年からインターネットのみの申し込みになりました ☎小学1年~3年生と保護者(2人1組) ☎各学年100組(申込順) ☎11月1日(水)~14日(火)

☎▷申し込みについて=エントリーセンター ☎03(5771)7903▷運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会) ☎(534)1483

アスリートスポーツ教室

泉市民体育館の個人利用日(下記事)に、アスリートによる個人指導が受けられます(1人10分程度)。講師は、バドミントンが大河原正晴さん、卓球が倉富隆大さんです。直接会場へ ☎中級以上の方 ☎11月4日・18日の土曜日、午後4時~5時30分(受け付けは午後3時50分まで) 場泉市民体育館第1体育室 ☎▷バドミントン=各日8人▷卓球=各日8人(いずれも先着順) ☎立川市体育協会 ☎(534)1483

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

●新体操 ▶チャイルド団体▷優勝=ドゥ・エール新体操クラブ▷準優勝=ヒューマンRG▷第3位=ラブリエ・キッズ▶ジュニア団体▷優勝=立川子ども新体操クラブ▷準優勝=ドゥ・エール新体操クラブ▷第3位=FUJIMURA Jr.B▶シニア団体▷優勝=藤村新体操教室A▷準優勝=PRINCESS Jr新体操クラブ▷第3位=VRIEND R.G.▶チャイルド個人▷小学2年生=伊賀輝来々▷小学3年生=江口陽花▷小学4年生=米田和叶▶ジュニアリボン=佐竹日和▶ジュニアクラブ=芝田美穂▶ジュニアボール=内野琴音▶ジュニアフープ=小島璃美子▶シニアクラブ=山崎玲奈▶シニアボール=柴田怜▶シニアフープ=照井佳奈

☎立川市体育協会 ☎(534)1483

立川市オリンピック・パラリンピック1000日前に向けた展示「スポーツ×墨絵」

2020年東京オリンピック・パラリンピックの1000日前(10月28日)にあわせて、「スポーツと芸術の出会い」をテーマに茂本ヒデキチさん作の墨絵や立川市にゆかりのある選手の紹介パネルを展示します。東京2020公認プログラム。直接会場へ ☎10月23日(月)~11月10日(金)、午前8時30分~午後8時(11月3日(金・祝)を除く。初日は正午から。土曜・日曜日、最終日は午後5時まで) 場窓口サービスセンター多目的スペース(立川タクロス1階) ☎オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



トヨタアルパルク東京と協定を締結

市は、スポーツによる地域活性化などを目的に、トヨタアルパルク東京と協定を締結しました。アルパルク東京は、Bリーグ1部のプロバスケットボールチームで、本拠地である国立代々木競技場第二体育館の施設改修に伴い、本拠地をアリーナ立川立飛に移して活動しています。10月14日にはアリーナ立川立飛でこけら落としゲームが開催され、新天地での初勝利を収めました。



市民体育館

11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

○11月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
●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・15日・18日・22日(2日は午後4時まで)
●第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・13日・20日・26日・27日(26日は全日、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)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○11月6日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
○11月19日は大会のため、第1体育室の個人利用はできません。
●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(19日は第2体育室のみ)
●第1体育室(バスケットボール)=13日・27日(夜間は午後9時30分まで)