



健康

☎**問**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/

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします📅1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者📅▷平成28年10月～12月生まれ＝12月19日(火)▷平成28年11月～平成29年1月生まれ＝平成30年1月16日(火)、いずれも午前10時～11時30分📍健康会館費100円(歯ブラシ代)📎各15人(申込順)📅11月27日(月)から電話で健康推進課へ

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶対象者＝平成30年3月末までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方①過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない②現在、肝炎の治療を受けていない③職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▶検診方法＝市が実施する40歳以上の健康診査と同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関にて受診してください▶申込方法＝電話か、はがきに「肝炎ウイルス検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

砂川地区健康フェア

身体測定や健康相談、骨密度測定、医師による講演会など。直接会場へ。車での来場はできません📅12月3日(日)午前9時30分～午後2時(受け付けは午後1時30分まで)📍九小📎上履き

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＝12月5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＝12月21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)

親と子の健康相談(直接会場へ)▶受付時間＝午前9時30分～10時45分)

- 西砂学習館＝12月6日(水)
- 砂川学習館＝平成30年1月10日(水)
- 健康会館＝1月31日(水)
- 西砂学習館＝2月7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・定員制)

- 幸福社会館＝＊平成30年1月17日(水)
- 市役所＝1月20日(土)、2月10日(土)
- 健康会館＝1月22日(月)、2月26日(月)
- 若葉会館＝＊2月8日(木)
- 砂川学習館＝2月11日(日・祝)

＊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)☎電話、または電子申請で健康推進課へ。保育を希望する方は、健康推進課にご相談ください。1月の検診の申込締め切りは11月28日(火)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。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。

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表の通り(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度あり)。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📅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。申し込んだ方には随時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	平成30年2月28日(水)までに市内の指定医療機関で受診してください	

休日・夜間診療

📞(526)2004

休日急患診療所(内科・小児科)
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。

生活習慣病予防のための「出張健康講座」

市民の皆さんが行う自主的な学習会等に、講師(管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士、保健師)を派遣して講座を行います。ブラッシング指導や運動の実習もできます📅市民の方で構成される10～24人のグループ📅月曜～金曜日の午前10時～午後4時のうち90分程度。平成30年3月まで実施📍市内の会場をグループで手配・準備

健康 Q & A 536

Q 六歳臼歯が大切だとよく聞きますが、なぜでしょうか？

📍小学校に上がる頃になると、乳歯の奥に生えてくる歯があります。これが六歳臼歯といわれるものです。なぜ大切かというと、▶永久歯の臼歯のなかで一番早く生える▶永久歯のなかで一番大きい▶噛む力が一番大きい▶噛み合わせの中心となり、顎の上下・前後の関係を決める▶歯の生え変わりの主軸となり、噛む筋肉などとの調和を図っている、からです。

ところが、この歯はむし歯になりやすく、進行も速いといわれています。これは噛み合わせの面が複雑な形をしているので汚れやすく磨きにくいのと、すでにあるむし歯の影響を受けやすいからです。

六歳臼歯が生える頃になったら口の中をよく観察して、生え始めから正しいブラッシングでむし歯から守ってください。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

スポーツ

講演会「動きの感覚が変わる！動的ストレッチと静的ストレッチを体感してみよう！」

申込方法など、くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください📅中学生、スポーツ指導者📅12月23日(土・祝)午前10時～正午📍泉市民体育館📅フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さん📎40人(抽選)☎11月25日(土)～12月5日(火)にEメールで立川市体育協会☎(534)1483📧bz821830@bz04.plala.or.jpへ

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

●ゲートボール ▶地区対抗戦▷優勝＝曙町体育会▷準優勝＝若葉町体育会▷第3位＝高松町体育会▶オープン戦▷優勝＝清和会▷準優勝＝ルミネOB▷第3位＝チーム16

●トリアスロン ▶壮年男子＝森田充▶壮年女子＝稲守薫▶一般男子＝パイロットヤニク▶一般女子＝稲守由里佳

●相撲 ▶幼児＝広瀬大▶小学校▷1年＝鶴見琉希斗▷2年＝五十嵐有▷3年＝鶴見優聖▷4年＝平野埜明斗▷5年＝平野修良斗▷6年＝多賀陽喜▶中学校▷1年＝水野健太郎▷2年＝市川太陽

●中学校陸上競技大会 ▶男子▷優勝＝五中▷準優勝＝四中▷第3位＝一中▶女子▷優勝＝四中▷準優勝＝六中▷第3位＝九中▶男女総合▷優勝＝四中▷準優勝＝五中▷第3位＝一中

●バドミントン ▶男子1部▷優勝＝フジレンジャー▷準優勝＝幸町A▷第3位＝幸町B▶男子2部▷優勝＝立川高校▷準優勝＝錦クラブB▷第3位＝昭和第一学園高校▶女子1部▷優勝＝幸町A▷準優勝＝栄クラブA▷第3位＝幸町B▶女子2部▷優勝＝錦クラブ▷準優勝＝栄クラブB▷第3位＝立川女子高校▶女子3部▷優勝＝いずみトータスB▷準優勝＝六中A▷第3位＝一中B

📍立川市体育協会☎(534)1483

市民体育館

12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

- 12月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 12月2日・10日は大会のため、体育室の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)＝6日・7日・13日・16日・20日・27日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン＝4日・11日・18日・24日・25日(24日は全日、24日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール＝4日・11日・18日・25日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 12月4日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
- 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1日・4日・8日・9日・15日・17日・22日・23日
- 第1体育室(バスケットボール)＝11日・25日(夜間は午後9時30分まで)