

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/>

インフルエンザ予防接種の助成期間を延長します

65歳以上の方などのインフルエンザ予防接種は、ワクチンの入荷が遅れているため、助成期間を1月31日(水)まで延長します📅接種日時時点で▷65歳以上の市民の方▷60歳以上65歳未満で心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方

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。



胃がんリスク検査を受診しましょう

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ胃の健康度を判定します📅50歳~54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▷勤務先等でABC検診を受ける機会がある▷過去にABC検診を受けたことがある▷過去にピロリ菌除菌治療を受けたこと

がある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害がある📅3月31日(土)まで📍市内指定医療機関📄500円(検査時に医療機関にお支払いください。住民税非課税世帯・生活保護世帯等の方には免除制度あり)☎はがき、電話、または電子申請で健康推進課へ

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれの方(平成30年度に小学校就学を迎える方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は3月31日(土)までです。問診票がない方は健康推進課予防健診係にご連絡ください。

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳未満の方を対象に公費での接種を行っています。接種を希望する方で、問診票がない方は、健康推進課予防健診係にご連絡ください。

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 = 1月9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 = 1月18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(直接会場へ) 受付時間=午前9時30分~10時45分)

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

- 西砂学習館 = *3月8日(木)
- 砂川学習館 = 3月10日(土)
- 健康会館 = 3月12日(月)
- 幸福社会館 = 3月9日(金)
- 柴崎福祉会館 = *3月11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)☎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。

3月の検診の申込締め切りは1月18日(木)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。

スポーツ

アスリートスポーツ教室

泉市民体育館の個人利用日(下記記事)に、アスリートによる個人指導が受けられます。講師は、バドミントンが大河原正晴さんと間仲安澄さん、卓球が倉富隆大さんです。直接会場へ📍中級以上の方📅1月6日・20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)📍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

●ソフトボール(地区対抗の部)▷男子▷優勝=西砂川地区体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=柴崎町体育会、羽衣町体育会▷女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=錦町体育会

●水泳(地区対抗の部)▷男子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=富士見町体育会▷女子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=若葉町体育会

●バレーボール(地区対抗の部)▷女子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=砂川体育会

●バドミントン(地区対抗の部)▷男子▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=栄町体育会▷第3位=幸町体育会▷女子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=富士見町体育会

📍立川市体育協会☎(534)1483

市民体育館

1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

○1月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。

○1月8日・14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)=4日・6日・10日・17日・20日・24日・31日

●第2体育室▷卓球・バドミントン=15日・22日・28日・29日(28日は全日、28日以外は午前・午後Iのみ)▷バスケットボール=15日・22日・29日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

●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5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日

●第1体育室(バスケットボール)=22日(夜間は午後9時30分まで)

健康 Q & A 537

Q 食中毒の予防と対処はどうしたらよいのでしょうか?

A 生鮮食品はなるべく新鮮なものを購入し、保管については、直射日光を避け、保存温度に注意しましょう。冷蔵庫の開けっ放しは内部温度の上昇を招き、腐敗しやすくなりますので、小さいお子さんのいるご家庭は冷蔵庫の開けっ放しに注意しましょう。また鮮度が落ちる前に使いきりましょう。

調理については、肉・魚は十分に火を通すことが重要です。肉・魚に使った包丁・まな板をそのまま生野菜や果物に使わず、使用のたびに洗うのが原則です。食品の解凍は調理に使う分だけにし、一度解凍したら使いきるようにしましょう。

ノロウイルスは熱に弱いので、魚介類を調理する際は十分に加熱することが予防になります。

食中毒が起こった場合、嘔吐物に直接触れないようにし、消毒には塩素系の漂白剤を 사용합니다。処理に使った手袋、マスク、エプロンは廃棄すること、着ていた衣類はほかのものとは別に洗濯することが大事です。またウイルスは飛散しやすいため、トイレを使った後は便座のふたを閉めてから流すようにしましょう。

これからの季節はウイルスによる食中毒の発生が多くなります。体調管理に十分注意しましょう。

《立川市薬剤師会・石原一生》

インフルエンザの予防方法

●こまめな手洗い ▶外出後や食事前は石けんで丁寧に手を洗いましょう▶アルコール消毒液による手の消毒も効果的です



●マスクの着用 ▶なるべく人混みを避け、混み合う場所ではマスクを着用しましょう



●健康管理 ▶十分な栄養と睡眠をとって体の抵抗力を高めましょう▶室内の湿度を適切に保ちましょう(50%~60%)



●流行前の予防接種 ▶予防接種は、発症をある程度抑え、重症化を防ぐ効果が期待できます

