



### 健康

申・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/

### 風しんの抗体検査・予防接種

妊娠中に風しんに感染すると胎児が先天性風しん症候群となる恐れがあることから、抗体検査等の費用を助成しています。

●**抗体検査** ▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性  
▶検査費用=無料(全額公費負担)

●**予防接種** ▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性で、抗体検査の結果、低抗体価だった方▶接種費用(自己負担額)=麻しん風しん混合(MR)ワクチン5,000円、風しん単抗原ワクチン3,500円▶実

施期間=3月31日(金)まで▶実施方法=市内の指定医療機関(市ホームページをご覧ください)で予約の上、実施してください

### 健康ささえ隊企画ウォーキング

武蔵砂川駅から砂川学習館、中央南北線を経由し、多摩モノレール高松駅までを、健康ささえ隊のメンバーと

### 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。

## 官民連携～健康づくり事業

市は、民間事業者と連携して健康づくり事業を推進しています。初の取り組みとして、1月9日に野菜料理のレシピ配布や「食」に関するクイズなど、「バランスの良い食事」をテーマにしたブースをららぽーと立川立飛内に出版しました。連携事業者のカゴメ株式会社も血管年齢測定を実施し、検査結果の説明や食事・運動のアドバイスを行い、訪れた多くの方の健康意識向上のきっかけとなりました。市は、現在6社と健康づくりの連携締結をしています。今後も、これらの事業者と連携し市民の健康増進のための取り組みを進めていきます。



## 健康 Q & A 530

### Q 学校の歯科検診でCOと言われました。どうすればいいのですか？

**A** CO(シーオー)とは、要観察歯と呼ばれます。明らかなむし歯は確認できませんが、むし歯の初期の症状が疑われる白濁(白く濁った色)や、褐色になっている部分があり、このままではむし歯に進行すると考えられる歯です。

ブラッシングによる適切なケアや生活習慣により、もとの健康な状態に

戻る可能性があるので、すぐに歯科医院を受診する必要はありません。しかし、COの中でも歯と歯の間や詰め物の下の着色の変化、COが多数見られる場合などは、歯科医院での専門的な管理が必要です。その場合は受診を勧める通知をするので、早めに受診しましょう。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

## 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**=3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**=3月16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**=3月1日(水) ●**健康会館**=3月22日(水)  
●**西砂学習館**=4月5日(水) ●**健康会館**=4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。

**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。

一緒にゆったり歩きます(約3.8km)

対市民の方時3月22日(水)午前10時～正午ごろ(雨天中止)場西武拝島線武蔵砂川駅集合定20人(抽選)時あるけカード(お持ちの方)、飲み物申3月9日(木)(必着)までに、往復はがきに「ささえ隊ウォーキング」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

### 母子健康手帳の交付

妊娠した市民の方に母子健康手帳や妊婦健康診査受診票等が入った「母

と子の保健バッグ」をお渡ししています。母子健康手帳は、妊娠中の経過や出産、赤ちゃんの健康状態を記録するもので、乳幼児健康診査や予防接種などのときに必要です。妊娠が分かったら早めに妊娠の届け出をしてください。健康会館では、安心して子どもを産み育てることができるよう妊娠届け出時に保健師・助産師による相談や子育てに関する情報提供を行っています。



## スポーツ

### ニュースポーツ EXPO in 多摩 2017



誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ33種目を体験できるほか、飲食ブース、ステージパフォーマンス、ウルトラマンオーブショーなどを実施。空手道女子個人形で世界選手権2連覇の清水希容さんなど、豪華アスリートも登場します時3月11日(土)午前9時

30分～午後4時場国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンゆめひろば園ニュースポーツ EXPO in 多摩2017事務局☎03(5445)1572

### 第125回市民あるけあるけ運動

コースは、昭島市エコパーク～武蔵村山市伊奈平公園～武蔵村山市山王森公園(昼食)～武蔵村山市大南公園～玉川上水駅前です(認定距離15km)。累積距離100kmごとに、表彰があります。直接会場へ対市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添えの必要な方は介添者同伴)時3月19日(日)午前9時30分から(雨天時は3月20日(月・祝)に延期)場昭島市エコパーク(JR青梅線拝島駅から東へ約800m)集合費20円(保険料)時あるけカード(お持ちの方)、昼食、敷物園スポーツ振興課☎(529)8515

## 東京2020 オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが都内等を巡回するイベントです。立川市では、「ニュースポーツ EXPO in 多摩 2017」でフラッグ歓迎セレモニー



Photo by Tokyo 2020 / Shugo TAKEMI

を行い、市役所でフラッグの展示を行います。フラッグ歓迎セレモニーには、フラッグツアーアンバサダーとして北京オリンピック競泳銅メダリストの宮下純一さんが出席します▶フラッグ歓迎セレモニー=時3月11日(土)午後0時50分～1時20分場国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンゆめひろば▶展示=時3月12日(日)～17日(金)、午前8時30分～午後5時15分場市役所1階多目的プラザ園オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

## 3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

○3月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。  
○3月12日(日)は大会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・2日・4日・8日・15日・18日・22日・29日  
●**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(いずれも午後II・夜間のみ)

### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○3月6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3日・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日(25日は午後II・夜間のみ、25日以外は全日)  
●**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)