

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/

地域健康づくりグループ支援

運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして、1年間を通じて毎月3回、体操の指導者を派遣します。☎全員が次の要件を満たす3人以上の市民のグループ▷10月1日現在40歳以上▷この事業を初めて利用する▷介護認定等を受けていない▷ラフ&タフ体操教室、地域体操クラブに参加していない▷施設に入所していない☎10月~平成30年9月🏟️グループの指定した場所🏠1人月500円👤150人(申込順)☎9月1日(金)(必着)までに、申請書(市役所(1階総合案内)、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、富士見連絡所、各地域学習館、健康会館で配布)を直接または郵送で健康推進課へ

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方でもできる、ストレッチやリズム体操です。☎次の要件を満たす市民の方▷10月1日現在で40歳~64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方を優先)☎**時・場**下表の通り(10月~3月の原則月3回、全18回。全日程は市ホームページをご覧ください)☎各20人(抽選)☎7月25日(火)~9月8日(金)(必着)に電話、またははがきに、希望番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課へ。結果は9月下旬にお知らせします

番号	会場	曜日	時間
1	西砂会館	火	午前9時30分~11時
2	健康会館	水	午前9時30分~11時
3	健康会館	木	午後1時30分~3時

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

キラキラ☆歯育て~1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯みがきの実習をします。☎1歳~1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者☎①平成28年6月~8月生まれ=8月22日(火)②平成28年7月~9月生まれ=9月19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組(申込順)☎7月25日(火)から電話で健康推進課へ

やさしいヨガ

企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん。☎市民の方(初めての方を優先)☎9

月7日・14日の木曜日、午前10時~正午(全2回)🏟️健康会館🏟️ヨガインストラクター・伊藤統子さん👤20人(抽選)☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎8月18日(金)(必着)までに往復はがきに「やさしいヨガ」、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

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所 ☎(526)2004
(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。

スポーツ

フィジカルトレーニング講演会

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ス修一さんから、動ける体づくりと勝てる体づくりの違いについて話を聞きます。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。☎スポーツ関係者、指導者を目指している方☎9月14日(木)午後7時~9時🏟️たましんRISURUホール👤1,200人(申込順)☎立川市体育協会☎(534)1483

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
●**卓球(中学生の部)** ☎9月2日(土)午前9時から🏟️四中🏟️四中・森田さん☎(536)2411
●**相撲(個人・団体の部)** ☎9月10日(日)午前10時から🏟️練成館🏟️立川市相撲連盟・佐川さん☎(536)4616
●**テニス(一般シングルス、中学生シングルス、シニアダブルス)** ☎▷一般男子A=9月17日(日)▷一般男子B=9月16日(土)▷一般女子A・B=9月23日(土・祝)▷中学生男子=10月1日(日)▷中学生女子=10月7日(土)▷シニアダ

ブルス=10月14日(土)🏟️泉町・砂川中央地区・錦町・自治大学校各庭球場🏟️立川市テニス連盟・山崎さん☎(536)6798

●**サッカー(一般の部)** ☎10月1日~12月17日の日曜日🏟️砂川中央地区多目的運動広場🏟️立川市サッカー協会・石川さん☎090(3908)8835

●**陸上競技(地区対抗・オープン)** ☎10月29日(日)午前9時から🏟️東京女子体育大学陸上競技場(国立市)🏟️立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673

市民体育大会の結果

テニスはいずれも優勝(敬称略)。
●**テニス** ▶一般ダブルス▷男子A=中村淳・齋藤優太▷男子B=洲崎崇之・榎枝丈史▷女子A=溝口康恵・内山純子▷女子B=加藤ひとみ・今田純子▶中学生ダブルス▷男子=荒井佑輝・福本幸稀▷女子=鳴島末夢・飯塚凛▶シニアミックスダブルス=小林理人・金光加代子
●**野球(地区対抗の部)** ▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=栄町体育会
●**ミニテニス(地区対抗の部)** ▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=錦町体育会🏟️立川市体育協会☎(534)1483

健康 Q & A 532

Q 肩が痛くなったときはマッサージをすればよいですか?

A 中年以降に肩が痛くなったとき、ほとんどの方は、四十肩五十肩を思い浮かべると思います。四十肩五十肩は、正式には肩関節周囲炎という病名で、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周りの組織に炎症が起きるものです。痛みが強いときは、痛み止めの飲み薬や貼り薬、ステロイド剤の関節注射等の処置を行います。その後、痛みが軽くなったら、リハビリを行うのが一般的治療です。

しかし、肩痛のなかには、腱板断裂という肩の筋肉腱の損傷や、カルシウムの結晶が炎症を引き起こす病変、神経損傷、心筋梗塞の前兆の可能性もあります。医療機関では、レントゲン、MRI、超音波、採血、心電図などの検査で診断し、治療します。肩こり、肩痛には運動療法も効果的ですが、自己判断せず、かかりつけ医にご相談ください。

《立川市医師会・宮本隆》

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**=8月1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**=8月17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**=8月2日(水) ●**健康会館**=8月30日(水)
●**砂川学習館**=9月6日(水) ●**健康会館**=9月27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)
●**立川高校(錦町)**=10月22日(日) ●**健康会館**=10月23日(月)
●**若葉会館**=10月24日(火) ●**西砂学習館**=*11月22日(水)
●**幸福社会館**=11月24日(金) ●**市役所**=11月25日(土)
●**子ども未来センター**=*11月26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。
10月の検診の申込締め切りは8月30日(水)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。集団検診のため、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。

市民体育館 8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

○8月3日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○8月13日・19日・21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)**=2日・3日・5日・9日・16日・23日・30日
●**第2体育室▶卓球・バドミントン**=7日・14日・27日・28日(27日は全日、27日以外は午前・午後Iのみ)▶**バスケットボール**=7日・14日・28日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○8月7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4日・7日・11日・12日・18日・20日・25日・26日
●**第1体育室(バスケットボール)**=14日・28日(夜間は午後9時30分まで)