

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/

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など📅18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方、市の前期の健康診査を受診した方を除く)。平成30年3月末までに40歳を迎える方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください📅健康診査=10月27日(金)・28日(土)・30日(月)▷結果説明=12月1日(金)・2日(土)。時間は個別に通知📍健康会館費500円(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)📅各日130人(申込順)📅健康診査日のみ若干名(0歳～学齢前)📅8月25日(金)～10月6日(金)(必着)に、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望

日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を書いて、はがきか封書、または電子申請で健康推進課へ。受診のくわしい案内は健診日の1週間前までに郵送します。

命を守ろう～ゲートキーパー養成講座(初級)

自殺を考えている人のSOSに気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーを養成する講座です📍市内在住・在勤・在学の方📅9月28日(木)午後1時30分～3時30分📍女性総合センター📍臨床心理士・久持修さん📅25人(申込順)📅8月25日(金)から電話で健康推進課へ

ゆったりヨガ

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)📅10月5日・19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📅9月15日(金)(必着)までに、往復はがきに「ゆったりヨガ」、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

子育て中のママ・パパ健康教室「体重へるしー☆ヘルシーヨガ」

大人の生活習慣が子どもに影響を与えます。リフレッシュしながら日頃の生活習慣を見直します📍「生活習慣改善記録」を書いていただける子育て中の市民の方📅栄養講座=9月26日(火)▷運動講座(リラクソヨガ)=10月10日(火)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)📍健康会館📍管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラクター・伊藤統子さん📅24人(申込順)📅17人(4か月～学齢前)📅8月25日(金)から電話で健康推進課へ



麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれの方(平成30年度に小学校に就学する方)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平成30年3月31日(土)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課にご連絡ください。

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。

熱中症にご注意!

▶日陰や「立川ひと涼みスポット」でこまめに休憩しましょう▶外出時は日傘・帽子を活用しましょう▶水分をこまめにとりましょう▶適度にエアコンなどを使いましょう

健康 Q & A 533

Q 喫煙は歯周病と関係があるのですか?

A 歯周病は歯垢(プラーク)が原因で発症し、症状が悪化していきます。歯周病の予防には、歯垢を歯ブラシや歯間ブラシで取り除く、プラークコントロールが最も有効ですが、近年、喫煙が歯周病を悪化させてしまうことが分かってきました。あるデータによると、喫煙者は吸わない人に比べ、3倍も歯周病にかかりやすいとされています。理由として、歯周病菌と戦う白血球の機能が低下

してしまう、歯肉に酸素や栄養を供給するのに大切な血管がニコチンにより収縮してしまう、ニコチン以外の有害物質が唾液の分泌量を減少させたり、歯垢を付着させやすくする、などがあげられます。現在、歯周病になっていなくても、たばこを吸っていると歯周病のリスクが高くなります。

《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 = 9月5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 = 9月21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 = 9月6日(水)
 - 西砂学習館 = 10月4日(水)
 - 健康会館 = 9月27日(水)
 - 健康会館 = 10月25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)
 - 幸福社会館 = 11月24日(金)
 - 子ども未来センター = *11月26日(日)
 - 西砂学習館 = *11月22日(水)
 - 市役所 = 11月25日(土)
- *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

チャレンジスポーツ教室 in 柴崎市民体育館

東京ヴェルディフットボールクラブによる、スポーツ体験教室です。障害のある方もない方も参加できます。個人参加は直接会場へ📅フロアホッケー=9月16日(土)▷サッカー=9月25日(月)、いずれも午前10時～11時30分📍柴崎市民体育館📍団体で申し込みの方はスポーツ振興課☎(529)8515へ

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。

- 剣道 📅9月23日(土・祝)午前10時から📍泉市民体育館📍立川市剣道連盟・中村さん☎(536)4099
- バスケットボール(一般・シニア・スーパーシニアの部) 📅9月24日～11月19日の日曜日と、11月23日(木・祝)📍泉・柴崎市民体育館📍立川市バスケットボール協会・荒井さん☎(535)1840

- バドミントン(クラブ対抗の部) 📅9月24日(日)午前9時30分から📍泉市民体育館📍立川市バドミントン協会・奥村さん☎(535)7226
- ソフトテニス(一般の部) 📅10月8日(日)午前9時から📍泉町庭球場📍立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん☎kamata.yukio@gmail.com
- スポーツ吹き矢 📅10月8日(日)午前9時から📍柴崎市民体育館📍日本吹き矢レクリエーション協会☎(519)5526☎(549)1134

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。

- 柔道 ▶小学校▷1年=青木琉磨▷2年=小山琥太郎▷3年=奈須高博▷4年=青木遼輔▷5年=金田大輝▷6年=青木凜太郎▶中学校▷1年=中村碧▷2年=金田大翔▷3年女子=杉山莉奈▷3年=河南政伸▶無段=仲村多喜▶初段=加藤潤一▶2段以上=山口翔竜

📍立川市体育協会☎(534)1483

市民体育館 9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

- 9月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 9月2日・16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・10日・13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

- 9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・29日(9日の第2体育室は午後4時まで)
- 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)

市民体育大会のため、柴崎市民体育館の室内プールは9月9日(土)は午後6時までの利用となり、9月10日(日)は終日利用できません📍スポーツ振興課☎(529)8515