

健康

地区健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演、健康体操など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。会場には駐車場がありません。健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

- 西砂地区健康フェア 時11月11日(日)午前9時30分～午後1時(場)七中(時)上履き
- 幸町健康フェア 時11月17日(土)午前9時30分～正午(場)幸学習館

●若葉町健康フェア 時11月18日(日)午前9時30分～午後2時30分(場)若葉会館(時)上履き

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

次の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。①または②に該当する方(過去に市の助成による接種を受けている方、自費接種後5年を経過していない方を除く) ①平成31年3月31日現在65歳以上

の方(昭和29年4月1日以前生まれの方)②60歳～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害を有する方(場)市内指定医療機関(費)自己負担額5,000円(助成は1回限り)④再接種による副反応を防ぐため、接種歴の確認をします。そのため次の方法に限らせていただきます。直接(身分証明の提示必須)、または平成31年3月18日(月)(必着)までに、はがきに「肺炎球菌接種希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、過去の接種の有無(有の場合は接種年月日も)を書いて健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。電子申請も可(平成31年3月20日(水)まで)。受け付け後、予診票を発送します。全額自己負担した任意接種費用の払い戻しは行いませんので、必ず予診票を持参して指定医療機関で受けてくだ

さい。なお、平成31年度から助成の対象者は65歳の方のみとなる予定です。昭和29年4月1日以前生まれの方への助成は平成30年度が最後ですので、過去に助成を受けていない方で接種を希望する方は、お早めにお申し込みください。

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月6日(火)午前9時20分～10時50分
- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月15日(木)午後1時20分～2時50分

②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31年1月18日(金)
- 子ども未来センター = *2月7日(木)
- 若葉会館 = *2月8日(金)
- 砂川学習館 = 2月9日(土)
- 市役所 = 2月10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。1月の検診の申込締め切りは11月28日(水)です。定員になり次第締め切ります。保育を希望する方はご相談ください。

③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 = 11月7日(水)
 - 健康会館 = 11月28日(水)
 - 西砂学習館 = 12月5日(水)
 - 砂川学習館 = 平成31年1月9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。11月28日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

④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。☎健康推進課①②☎(527)3272、③④☎(527)3234

健康 Q & A 544

健康診査で尿潜血があるとされたけど、大丈夫でしょうか?

A 尿潜血は、血尿とほぼ同じ意味で用いられていて、尿に血(正確には赤血球)が混じった状態をいいます。まれなものではなく、多くの人に認められ、中には健康診査時に何年も続けて指摘されているという方もいらっしゃいます。

しかし通常、健康な状態では尿潜血は認められませんので、何らかの原因があると考えられます。腎臓や膀胱の病気(炎症、腫瘍、感染症、結石)などが隠れている可能性がありますので、腎臓専門の内科や泌尿器

科で検査を受けてください。尿潜血があっても治療の必要がないものもありますが、安心のためにも医療機関での検査をおすすめします。

また、健康な状態でも激しい運動後には尿潜血を認めることがあるので、検査の数日前からは激しい運動は控えるとよいでしょう。逆に、ビタミンCを摂ると本来尿潜血がある方でも陰性になり正しい結果が出ないので、検査前日から摂取を控えてください。

《立川市医師会・湯澤政行》

スポーツ

「立川シティハーフマラソン2019」出場者募集

開催は平成31年3月10日(日)。市内在住の方は、3kmレース(小・中学生)と親子ペアレースの参加費が無料です。ハーフマラソンの市民優先申し込みは10月31日(水)までです。その他の申し込みは11月1日(木)から受け付けます。申込方法は競技種目により異なります。くわしくは「立川シティハーフマラソン2019」のホームページ、または

市役所1階総合案内や市民体育館などで配布するパンフレットをご覧ください。

- ハーフマラソン 対男女15歳以上(中学生を除く)定5,500人
- 3kmレース 対男女15歳以上(中学生を除く)、中学生、小学6年生、小学5年生、小学3・4年生定計2,500人
- 親子ペアレース 対小学1年～3年生と保護者(2人1組)定各学年100組▶申し込みについて=エントリーセンター☎03(5771)7903▶運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会)☎(534)1483

市民体育館

11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

- 11月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 11月3日・11日・28日は大会のため、体育館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) = 1日・7日・14日・17日・21日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 5日・12日・19日・25日・26日(25日は全日、25日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール = 5日・12日・19日・26日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 11月5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2日・5日・9日・10日・16日・18日・23日・24日・30日(5日の第2体育室は午後I以降、18日は第2体育室のみ)
- 第1体育室(バスケットボール) = 12日・26日(夜間は午後9時30分まで)

シニア

シニア向け学習会「うつ病ってどんな病気？」

うつ病とはどんな病気なのか、基本的な知識について学びます。☎市民の方時・場11月14日(水)▶午前10時～11時30分=幸学習館▶午後2時～3時30分=若葉会館(場)精神看護専門看護師・佐伯幸治さん定各30人(申込順)☎北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方時11月29日～12月20日の木曜日、午前10時～正午(全4回)場幸福社会館(場)生涯学習市民リーダー・伊藤統子さん定20人(申込順)時ヨガマットまたはバスタオル☎10月25日(木)から幸福社会館☎(535)2197へ

ふれあい演芸会

カラオケ、舞踊、曲芸など。直接会場へ時11月8日(木)・9日(金)、午前9時45分～午後4時(場)柴崎福祉会館2階集会室(場)立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

介護予防教室

いずれも☎南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

●旅を通して元気に長生き 安心して旅行を楽しむための心構えやポイントを学びます。☎65歳以上の市民の方時11月16日(金)午後2時～3時30分(場)子ども未来センター(場)日本旅行介護士協会・加藤信一さん定30人(申込順)

●病院と上手に付き合おう! 医療費の心配など、外来受診や入院時の相談窓口について学びます。☎市民の方時11月26日(月)午後2時～3時30分(場)立川相互病院(緑町4-1)定35人(申込順)

シルバー人材センター保育補助講習会

市内保育園で朝夕の保育補助ができる方を募集しています。資格や経験は問いません。就業にはシルバー人材センターへの入会が必要です。☎市内在住の57歳以上の方時11月21日(水)・26日(月)、午前10時～午後3時(場)女性総合センター定各20人(申込順)☎シルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ