

健康

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成

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になる恐れがあるため、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(土)まで
- 実施方法 市内の指定医療機関で予約の上、受診してください。指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

☎健康推進課☎(527)3272

測ってく?「ハイ(肺)！」

健康づくりのため、肺年齢を測定します。直接会場へ☎市民の方☎3月7日(水)午前10時～午後3時☎市役所1階多目的プラザ☎健康推進課☎(527)3272

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(平成29年度)

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☎次の①または②に該当し、過去に市の助成による接種を受けていない方。ただし自費接種後5年を経過していない方は再接種できません①3月31日現在65歳以上の方(昭和28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☎費本人負担金5,000円(助成は1回限り)☎☎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(窓口に来る方の身分証明の提示必須)、または3月16日(金)(必着)までに、はがきに「肺炎球菌接種希望」、住所、氏名、生

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 Q & A 539

入れ歯の吸着剤(安定剤)は、どのようにして使えばいいですか？

入れ歯と歯茎があわなくなると、入れ歯が歯茎に部分的に強くあたるようになり、痛みが出ます。また、食べかすなどが間に入って歯茎が痛みます。さらに入れ歯が外れやすくなります。このようなときに、入れ歯を安定させるために一時的に使用するのが、入れ歯の吸着剤(安定剤)です。吸着剤の多くはクリーム状のものがチューブに入っていて、入れ歯に塗って使用します。うまく使うコツは、

入れ歯についた水分を十分に取ってから塗ることと、塗布量を多すぎないようにすることです。これによって、ある程度安定するようになります。しかし、吸着剤はあくまでも一時的に使用するものです。長い期間使用すると、歯茎がやせてしまったり、噛み合わせが悪くなったりします。長期間の使用は避けて、不具合があれば、なるべく早く歯科医院を受診して調整してもらってください。《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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＝3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＝3月15日(木)午後1時20分～2時50分
- ②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＝3月7日(水)
- 健康会館＝3月28日(水)
- 西砂学習館＝4月4日(水)
- 健康会館＝4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。
- ③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①☎(527)3272、②③☎(527)3234

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(3月20日(火)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。

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☎場市内指定医療機関☎費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。

スポーツ

マラソンセミナー

1988年のソウルオリンピック日本代表選手としてマラソンに出場し、現在、マラソンの楽しさを伝えるための活動をしている新宅雅也さんから、アスリート経験についての話を聞きます☎16歳以上の方☎3月31日(土)午後1時30分～3時☎泉市民体育館☎定25人(申込順)☎3月15日(木)までに泉市民体育館☎(536)6711へ

ニュースポーツ EXPO in 多摩 2018



32種目のニュースポーツ等を体験できるほか、飲食ブース、ステージパフォーマンス、ウルトラマンティガミニショーなどを実施。千田健太さん(フェンシング)、三浦浩さん(パラ・パワーリフティング)なども登場します☎3月10日(土)午前9時30分～午後4時☎国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンゆめひろば☎ニュースポーツ EXPO in 多摩2018事務局☎03(3457)0839

東京2020オリンピック・パラリンピックコラム

デフリンピック出場の岡田海緒さんが新生小で講演

2月7日に新生小で聴覚障害者の国際的な総合スポーツ大会であるデフリンピックに出場した岡田海緒さん(市内在住。陸上800m/1,500m)の講演会が開かれました。競技との出会いや大会に出場して感じたこと、成長したことなど、これまでの貴重な経験をもとにお話いただきました。講演後にはランニング体験会が開催され、競技の難しさやアスリートのスピードを体感しました。☎オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



光の合図によるスタートを体験

市民体育館

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1日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 3月11日(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)＝1日・3日・7日・14日・17日・21日・28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

- 3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
- 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)