

健康

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、歯磨きの実習をします。1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者。①平成29年6月～8月生まれ=8月21日(火)②平成29年7月～9月生まれ=9月18日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。100円(歯ブラシ代)。各15組(申込順)。7月25日(水)から健康推進課母子保健係 ☎(527) 3234へ



20歳以上の方の無料歯科健診

歯周組織の検査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。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。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予防健診係 ☎(527) 3272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。

転ばぬ先の体操教室

自宅でもできる健康体操です。企画・運営は、健康ささえ隊。市民の方。9月3日・10日の月曜日、午後1時30分～3時(全2回)。健康会館。東京都柔道整復師会多摩中央支部の皆さん。20人(申込順)。動きやすい服装、飲み物、タオル。7月25日(水)から健康推進課地域支援係 ☎(527) 3632へ

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表の通り。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方。希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272へ。お申し込みの方に受診票を郵送します。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	平成31年2月28日(木)までに、市内の指定医療機関で受診してください	

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを発送しました

平成29年4月2日～平成30年4月1日に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に発送しました。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳。健康推進課予防健診係 ☎(527) 3272

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～平成31年3月の原則月3回、全18回。日程は市ホームページをご覧ください)。定各20人(抽選)。7月25日(水)～9月14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、健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272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

看護師再就職相談フェア

市内の医療機関の担当者から施設の概要や採用情報を聞いたり、東京都ナースプラザの専門相談員に再就職の悩みなどを相談できます。参加医療機関は、市ホームページをご覧ください。服装自由、履歴書不要。保育もあります。立川市医師会との共催。直接会場へ。看護師または准看護師の資格をお持ちの方。8月25日(土)午後1時～4時。女性総合センター。健康推進課地域支援係 ☎(527) 3632

健康ささえ隊養成講座

健康ささえ隊は、健康づくりの催しの企画・運営や啓発活動を行う市民ボランティアです。市民の方。8月22日、9月5日の水曜日、午前10時～正午(全2回)。健康会館。平成国際大

学スポーツ健康学部准教授・高野千春さん。20人(申込順)。7月25日(水)から健康推進課地域支援係 ☎(527) 3632へ

女性のからだ健康講座「人に話したくなる！子宮とホルモンの話」

子宮をテーマにホルモンバランスやがん予防について学びます。18歳以上の女性市民の方。8月31日(金)午前10時～正午。健康会館。医師・丸橋和子さん。25人(申込順)。17人(4か月～学齢前)。7月25日(水)から健康推進課保健事業係 ☎(527) 3272へ

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(平成31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平成31年3月31日(日)までです。問診票がない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527) 3272

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)

歯科休日急患診療所 ☎(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・立川病院 小児救急室 ☎(523) 2677
共済立川病院内
▶月曜～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 541

腸の病気はどのように予防すればいいですか

A 1980年ごろに多かったのは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんなどといった、胃や十二指腸などの病気でした。大腸がんや潰瘍性大腸炎、クローン病などの腸の病気は少数で、慢性便秘症に関しても、現在ほど多くはありませんでした。ファストフード店やコンビニエンスストアの増加といった、食をとりまく環境の変化の中で、日本人の魚の摂取量は減り、肉の摂取量がどんどん

増加しています。約40年前と比較して、食習慣の大きな変化が起きたことが、胃腸の病気の変化の要因といえるのかもしれませんが。毎日の食事で胃や腸に負担がかかることが多い人は、肉よりも、米や味噌汁、漬物(植物性乳酸菌)、魚などを含んだ一汁三菜の食事を、1日1回はとることをおすすめします。腸内環境を悪化させないようにすることが大切です。《立川市医師会・松生恒夫》

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。

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・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=8月7日(火)午前9時20分～10時50分
- 総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=8月23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)

- 若葉会館=10月20日(土)
 - 立川高校=10月21日(日)
 - 健康会館=10月22日(月)
 - 市役所=10月27日(土)
 - 西砂学習館=*11月21日(水)
 - 幸福社会館=11月22日(木)
 - 砂川学習館=11月24日(土)
 - 子ども未来センター=*11月25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。10月の検診の申込締め切りは8月30日(木)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

- 西砂学習館=8月1日(水)
- 健康会館=8月29日(水)
- 砂川学習館=9月5日(水)
- 健康会館=9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。8月29日、9月26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①☎(527) 3272、③④☎(527) 3234