

健康

脳トレ&生き生き体操2018

脳のトレーニングをしながら自宅でできる体操を学びます。企画・運営は健康ささえ隊市民の方時10月15日・29日の月曜日、午後1時30分～3時(全2回)健康会館(介護予防運動指導員・深見有子さん)定20人(申込順)時運動しやすい服装、飲み物、タオル時8月27日(月)から健康推進課地域支援係(527)3632へ

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(定)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31年3月末までに40歳になる方は、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(定)健康診査=10月12日(金)・13日(土)・15日(月)結果説明=11月16日(金)・17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)定各日130人(申込順)保健康診査日のみ若干名(0歳～学齢前)時8月25日(土)～9月21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)定(527)3272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。

はじめてのヨガ

企画・運営は健康ささえ隊市民の方時10月11日・25日の木曜日、午前10時～11時30分(全2回)健康会館(ヨガインストラクター・伊藤統子さん)定20人(申込順。初めての方を優先)時運動しやすい服装、飲み物、タオル時8月27日(月)から健康推進課地域支援係(527)3632へ

命を守る「ゲートキーパー養成講習(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します(定)市内在住・在勤・在学の方時9月27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・久持修さん定25人(申込順)時8月27日(月)から健康推進課保健事業係(527)3272へ

子育て中のママ・パパ健康教室「美活!今から始めるヘルシーライフ」

生活習慣を見直して内面も外見も磨きましょう(定)「ダイエットダイアリー」を記入できる子育て中の市民の方時9月25日、10月9日の火曜日、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)定24人(申込順)定17人(4か月～学齢前)時8月27日(月)から健康推進課保健事業係(527)3272へ

ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで、地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます(認定料2,000円)定平成30年3月31日現在18歳以上の市内在住・在

勤・在学で医師から運動を制限されていない方時10月6日(土)午前9時～正午(湯泉市民体育館)NHKテレビ体操指導者・岡本美佳さん、アシスタント・押味愛里沙さん定85人(申込順)時8月27日(月)～9月21日(金)に健康推進課保健事業係(527)3272へ

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」(527)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 542

Q 歯を抜く前と後には、どんなことに注意すればいいですか?

A 歯は貴重な働きを果たしてくれる大切なものですから、抜くようなことにならないように、気をつけなければいけません。やむを得ず抜くことになったときは、次のことに注意してください。
まず、抜歯の前日は十分に睡眠をとって疲れを取り除いておいてください。また、普段飲んでいる薬があれば、

抜く前に必ず歯科医に申し出てください。
歯を抜いた後は、血の巡りがよくなると再び出血する恐れがあるので、▶お酒を飲まない▶激しい運動をしない▶ブクブクうがいをしていない▶刺激物を食べない▶長湯をしない、などを守ってください。
《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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。
- 猛暑の日には、不要不急の外出は控えましょう。
- 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
 - 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=9月4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=9月20日(木)午後1時20分～2時50分
- ②親子の健康相談 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5日(水) ●健康会館=9月26日(水)
 - 西砂学習館=10月3日(水) ●健康会館=10月24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。9月26日、10月24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。
- 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)

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

- 第3回なないろフェスタ NPO法人マザーシップとDear Motherが共催。ハンドメイド雑貨、ワークショップ、リラクゼーション、食品ブース等、家族で楽しみながら健康について学べるファミリー向けイベント。直接会場へ時9月9日(日)午前10時～午後3時(井上レディースクリニック(富士見町1-26-9) 関水城さん(090)6560)2524
- アルコール勉強会 東京立川断酒新生会が主催。アルコール依存症についての講演を行います。アルコール問題に関心がある方、アルコール依存症などでお悩みの方、家族の方など、ご参加くだ

- さい。直接会場へ時9月16日(日)午後1時～4時(たましんRISURUホール5階第1会議室)定80人(先着順)清水さん(090)9006)7857
- 健康マージャン初心者のための体験会(入門編) いきいき健康麻将・立川南が主催。指先と頭を使い高齢者にも健康的な「麻将」を生涯学習として基礎から正しく学びます(定)20歳以上の方(10月1日(月)▷午前10時30分～正午▷午後2時～3時30分(錦学習館)費500円(資料代ほか)定各12人(申込順)高橋さん(512)7917
- 中大落研納涼寄席 中央大学学生会立川支部と立川落語会が共催。中央大学落語研究会が出演します。直接会場へ時9月9日(日)午後1時45分開演(午後1時30分開場)女性総合センター1階ホール定196人(先着順)布施さん(090)8816)7438
- 市民のためのストレス対処講座2～ストレスとからだの関係 NPO法人認

- 知行動力カウンセリング研究会が主催。①強いストレスを受けた際のフリーズ反応と体のケアについてのセミナーと操体法などの実技、②認知行動カウンセリング体験会市民の方時①9月29日(土)午前9時30分～正午②9月8日、10月20日の土曜日、午前9時30分～正午(女性総合センター)費①300円(資料代)、②1,500円(参加費)定①15人、②各8人(いずれも申込順)横内さん(080)5055)9620
- 介護職員初任者研修 社会福祉法人三多摩福祉会が主催。週2回(主に水曜・金曜日)の通学コース。東京都福祉人材センターで「介護職場体験」を受け、都内で介護業務への就労を希望する方は受講料無料(定)15歳以上で、東京近郊に在住・在勤の通学可能な方時10月3日(水)～12月14日(金)ルミエール府中(府中市府中町)、地域保健企画ビル(錦町)費83,000円(受講料。ほかに教材費5,830円)定18人(申込順)同会・

- 徳田さん(526)1899
- 第8回立川フォトサークル四季 写真展「風景讃歌」 四季のふれあいを求めて撮りためた写真を展示します。直接会場へ時9月3日(月)～9日(日)、午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)女性総合センター1階ギャラリー黒須さん(090)1614)0528

会員募集

- ダンス羽衣サークル(DHC) 35年の歴史ある社交ダンスのサークルです。90歳の方もプロの指導で基本から学び、上手にステップを踏んでいます。運動不足、ストレス解消に最適です(定)社交ダンス経験者時毎週水曜日、午後7時～9時(三中体育館)1,000円(月)3,000円(定)5人(申込順)武藤さん(090)6316)8543

「法務省」をかたった、はがきによる架空請求の相談が急増しています。はがきが届いても反応しないください(立川市消費生活センター)☎(528)6810