

健康

骨密度測定
必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます📅18歳以上の市民の方🕒11月12日(月)・13日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する時間)📍健康会館📍各120人(申込順)📅10月12日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、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予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

65歳以上の方のインフルエンザ予防接種費用を助成
📅①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方(①の方へは予診票を10月上旬に発送します。②の方や予診票が届かない方はご連絡ください)。鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください🕒10月15日(月)～平成31年1月31日(木)📍指定医療機関費自己負担2,500円(補助は1回限り。生活保護世帯等の方には免除制度あり。全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません)📍健康推進課予防健診係☎(527)3272

スポーツ

10月10日(水)、泉市民体育館は臨時休館します
設備改修工事のため、10月10日(水)は臨時休館します。また、10月11日(木)は第2木曜日のため、定期休館日です📍スポーツ振興課☎(529)8515

泉市民体育館まつり
ソフトバレーボール、ミニテニス、空手などの体験、バスケット3×3プロチーム(TACHIKAWA DICE.EXE)やボルダリング等のトップアスリートによる教室など。直接会場へ。くわし

市民体育館

10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

○10月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○10月10日は設備改修工事のため、20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)=3日・4日・6日・14日・17日・24日・31日(24日は午前・午後Iのみ)
●第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・28日・29日(28日は全日、28日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○10月1日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
○10月13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(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)=いずれも1日・5日・8日・12日・19日・21日・26日・27日(1日の第2体育室は午後I以降、8日は第2体育室のみ)
●第1体育室(バスケットボール)=8日・22日(夜間は午後9時30分まで)

地区健康フェア
身体測定や体力測定、骨密度測定、健康体操、医師の講演など(地区によって内容は異なります)。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🕒上履き📍健康推進課地域支援係☎(527)3632
●高松町ふれあい健康フェア 🕒10月14日(日)午前9時～午後2時📍五小
●錦町健康フェア 🕒10月21日(日)午前10時～午後2時📍七小

たのしいヨガ
初心者向けのヨガの講習会です。企画・運営は健康ささえ隊📅市民の方🕒11日8日・22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📍20人(申込順。初めての方を優先)🕒運動しやすい服装、飲み物、タオル📅9月25日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

生活習慣病予防 地域健康教室 秋「あぁ～、ほぐれるう」
運動と食事の工夫で、たまった内臓脂肪をほぐします📅40歳以上の市民で、医師から運動を禁止されていない方🕒11月8日・22日の木曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)📍若葉会館📍運動指導者・深見有子さん、管理栄養士・土屋勇人さん📍24人(申込順)📅9月25日(火)から健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

くは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください🕒10月8日(月・祝)午前9時20分～午後3時30分📍泉市民体育館ほか🕒室内履き📍立川市体育協会☎(534)1483

アスリートスポーツ教室(バドミントン)
泉市民体育館の個人利用日に、個人指導が受けられます。直接会場へ📅中級以上の方🕒10月6日、12月1日・15日の土曜日、午後4時～5時30分(受け付けは午後3時50分まで)📍元全日本シニア選手権大会東京都代表・大河原正晴さん📍各8人(先着順)📍立川市体育協会☎(534)1483

ウォーキング～玉川上水駅から薬用植物園まで
玉川上水駅南口から東京都薬用植物園までを、健康ささえ隊のメンバーと一緒にゆったり歩きます(往復約4km)📅市民の方🕒10月30日(火)午前9時30分～11時30分ごろ(雨天中止)📍玉川上水駅南口集合📍20人(抽選)🕒あるけカード(お持ちの方)、飲み物📅9月25日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

大人の食育講座「これならできる!1日野菜350gメニュー」
バランスの良い食事のポイントと野菜を上手にとるコツを、講義と実習で学びます。骨粗しょう症予防についての情報も📅74歳以下の市民で、医師から食事を制限されていない方🕒10月19日・26日、11月2日の金曜日、午前9時30分～11時30分(10月26日は正午まで。全3回)📍健康会館📍女子栄養大学准教授・西村早苗さんほか費600円(材料代)📍20人(申込順)📅9月25日(火)～10月12日(金)に健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

キラキラ☆歯育て～1歳から始める親子歯みがき教室
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📍▷平成29年8月～10月生まれ=10月16日(火)▷平成29年9月～11月生まれ=11月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分📍健康会館費100円(歯ブラシ代)📍各15組(申込順)📅9月25日(火)から健康推進課母子保健係☎(527)3234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・立川病院 こども救急室

☎(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

543

Q

電子お薬手帳ってどんなものでしょうか?

A

電子お薬手帳は、スマートフォンにお薬の情報を保管し活用するために作られたアプリです。いつも持ち歩いているスマートフォンの中にお薬手帳のアプリが入っていれば、急に医療機関に行くことになっても飲んでいるお薬が確認できるので、とても便利です。
お薬の情報は、薬局で発行される2次元コードを読み取るだけで簡単に取り込めます。カメラアプリで処方箋

を撮影して薬局に送信することで、薬局でスムーズにお薬を受け取ることができます。家族分のお薬情報を1台のスマートフォンで管理することも可能です。
ほかにも便利な機能がありますので、ぜひご活用ください。電子お薬手帳の利用により、安全に正しく薬が使用されるようになることが期待されています。
《立川市薬剤師会・有賀靖子》

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=10月2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=10月18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=12月6日(木) ●西砂学習館=12月7日(金)

●損保ジャパン日本興亜立川ビル(曙町2-41-19)=12月9日(日)

●市役所=12月16日(日)、平成31年1月27日(日)

●子ども未来センター=12月17日(月) ●幸福社会館=＊1月18日(金)

●柴崎福祉会館=1月20日(日) ●健康会館=1月28日(月)

＊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。12月の検診の申込締め切りは10月12日(金)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=10月3日(水) ●健康会館=10月24日(水)

●砂川学習館=11月7日(水) ●健康会館=11月28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。
10月24日、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

平成30年(2018年)9月25日 報 たちがわ 8