

健康

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。なお、平成31年度から助成の対象者は特定の生年月日の方のみに変わる予定です。くわしくは、「広報たちかわ」3月25日号と同時配布の「健康事業のお知らせ」をご覧ください。④次のいずれかに該当する方（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）▷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）▷60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⑤市内指定医療機関⑥自己負担額5,000円（助成は1回限り）⑦直接（本人確認書類の提示必須）、または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（あり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。

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④1歳～1歳2か月の子ども（第1子に限る）と保護者⑤①平成29年12月～平成30年2月生まれ＝2月19日（火）②平成30年1月～3月生まれ＝3月19日（火）、いずれも午前10時～11時30分⑥健康会館⑦100円（歯ブラシ代）⑧各15組（申込順）⑨1月25日（金）から健康推進課母子保健係☎（527）3234へ

胃がんリスク検査

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④50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⑤3月31日（日）まで⑥市内指定医療機関⑦500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あり）⑧電話、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、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

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」

生活習慣病の早期予防のために健康づくりについて考えてみませんか。習慣づけのポイントを学びます④小学生以下の子どもがいる市民の方⑤▷栄養講座＝2月19日（火）▷運動講座（リラクソヨガ）＝3月5日（火）、いずれも午前10時～正午（全2回）⑥健康会館⑦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⑧24人（申込順）⑨17人（4か月～学齢前）

シニア

介護予防教室

●くよくよしても楽しく過ごす 気持ちが落ち込んで前向きに考えるコツを学びます④65歳以上の市民の方⑤2月15日（金）午後2時～3時30分⑥子ども未来センター⑦訪問看護師・金城恵太さん⑧30人（申込順）⑨南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ
●パーキンソン病について学びましょう～パーキンソン病の運動教室 適切な薬剤調整と運動は、パーキンソン病の治療の両輪といわれています。リハビリテーション体操を練習しましょう④市民の方⑤2月23日（土）午後2時～4時⑥女性総合センター⑦理学療法士・小川順也さん⑧20人（申込順）

⑨1月25日（金）から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。

④動きやすい服装、飲み物、筆記用具⑤南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311へ

頭と身体を元気に～脳活性化体操シナプソロジー

シナプソロジーとは2つのことを同時に行う、左右で違う動きをするなど普段慣れない動きをすることで、脳に刺激を与え、活性化することです。楽しく頭と身体を動かしましょう④60歳以上の市民の方⑤・⑥①2月25日・3月4日の月曜日＝一番福祉会館②3月11日・18日の月曜日＝曙福祉会館、いずれも午後1時30分～3時30分（全2回）⑦健康運動指導士・高橋友見子さん⑧各20人（申込順）⑨動きやすい服装、飲み物⑩1月25日（金）から①一番福祉会館☎（531）2945②曙福祉会館☎（529）8567へ

健康 Q & A 547

Q むし歯はどのように進行するのですか？

A 口の中にできた酸によって歯が溶かされた状態を、むし歯といいます。酸は汚れの中にいる菌によって作られるので、汚れがつきやすい歯の溝や、歯と歯の間、歯と歯肉の境目などが危険なところです。歯の表面のエナメル質が酸で溶けて、その下の象牙質まで達すると、むし歯は横に広がります。小さなむし歯だと思っていっても、象牙質まで進行したむし歯は意外と大きいものです。とくに乳歯は進行が早いので注意が

必要です。むし歯が進行すると神経に近くなり、痛みが出てきます。さらに神経に達すると、神経が死んでしまいます。そのまま放置すると、顎の骨にまで炎症が進んでしまうこともあります。日頃から正しいブラッシングをすること、定期的に検診を受けること、むし歯が発見されたら早めに治療することをおすすめします。

《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・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＝2月5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＝2月21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

 - 西砂学習館**＝2月6日（水）
 - 砂川学習館**＝3月6日（水）
 - 健康会館**＝2月27日（水）
 - 健康会館**＝3月27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。2月27日、3月27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、インフルエンザ等の感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

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④健康推進課①☎（527）3272、②③☎（527）3234

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが立川市にやってくる（くらしフェスタ立川と同時開催）

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが日本各地を巡回しています。市では下記の日程でオリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグを展示します。直接会場へ。主催は都、東京2020組織委員会、JOC、JPC④2月16日（土）・17日（日）、午前10時～午後4時⑥女性総合センター1階ギャラリー⑦立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



Photo by 東京都 / Tokyo 2020

東京2020 オリンピック まで **546** 日 パラリンピック まで **578** 日（1/25時点）

駐日ベラルーシ共和国大使が表敬訪問

東京2020オリンピックに向けて、ベラルーシ共和国新体操ナショナルチームの事前キャンプが立川市で行われます。これに先立ち、ルスラン・イエシン駐日ベラルーシ共和国特命全権大使が市内の視察を行い、立川市を表敬訪問されました。今後の市とベラルーシとの交流について積極的な意見交換が行われました。オリンピックに向けて、ベラルーシの皆さんとの交流が楽しみです。



左からルスラン・イエシン駐日大使、清水市長、佐藤市議会議長