

健康

測ってく?「ハイ(肺)!!」～肺年齢測定&たばこのパネル展

肺年齢や咀嚼力などを測定します(肺年齢測定は先着70人)。直接会場へ☎市民の方🕒3月6日(水)午前10時～午後2時30分📍市役所1階多目的プラザ📍健康推進課保健事業係☎(527)3272

歯科健診が無料で受けられます

歯周組織(歯肉出血や歯周ポケットの状態)の検査や現在歯の確認、口腔清掃状態をチェックする無料歯科健診が年度に1回、指定医療機関で受診で

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)
健康会館1階
🕒日曜・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)
☎(526)2004

歯科休日応急診療所
健康会館2階
🕒日曜・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)
☎(527)1900

立川市・立川病院 小児救急室
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)
☎(523)2677

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・ブッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

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(むし歯などで歯科治療中の方は除く)☎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。

シニア

介護予防教室「初歩から知りたい!介護保険のこと、デイサービスのこと」

実際に働いている職員から、介護保険やデイサービスについて話を聞きます🕒3月21日(木・祝)午前10時30分～正午📍富士見町団地26号棟集会所(富士見町6-26)定50人(申込順)☎南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

ケアラズカフェ「何でもしゃべろう!」

認知症などの家族を介護している方、これから介護をする方、日々のことや将来のことなど、何でも話してみませんか。直接会場へ☎市民の方🕒毎月第1木曜日、午後2時～3時📍至誠キートスホーム(幸町4-14-1)費100円(お茶代)📍北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339

健康

Q & A

548

Q

一人暮らしです。在宅医療を考えていますが、可能でしょうか? また、お金はどのくらいかかりますか?

A

住み慣れた自宅などに医師などが訪れて行う在宅医療は、入院医療、外来医療と並んで、注目されている医療です。
自宅に世話をしてくれる方がいなくても、在宅医療と在宅療養サービスで、保険内での支援を受けることができます。住み慣れた環境での療養生活は、嗜好品も楽しみながら気ままに過ごせるため、精神的にも安定し、症状の改善も期待できます。ただし、一人でいる時間のほうが多いので、その間の不安感が解消できていることが大切です。

ご自身にあった医師やスタッフを選ぶためには、インターネットなどで調べる、お近くの地域包括支援センターで紹介してもらう、診療所に直接電話して聞いてみる、などしましょう。
費用は、後期高齢者医療保険(1割)の方が、在宅療養支援診療所(病院)の訪問診療を受けた場合、月におおよそ6,000円～18,000円(限度額)です。これに介護保険の訪問看護やリハビリ、ヘルパー(訪問介護)等の費用を足しても、ひと月の入院費用よりは安価となると思われます。
《立川市医師会・木村みどり》

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5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14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6日(水) ●健康会館=3月27日(水)

●西砂学習館=4月3日(水) ●健康会館=4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。
3月27日、4月24日の午前10時～10時30分は、8～11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。

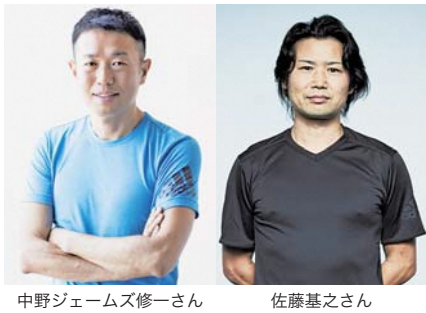
各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください📍健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

老人クラブにご加入を

老人クラブは地域の高齢者が助け合い、豊かな生活を送るための組織です。輪投げ、ベタンク、グラウンドゴルフ、健康吹き矢などの競技や、運動会、歌・踊りの発表会、一人暮らしの会員の見守り、まちの美化活動などを行っています。入会を希望する方はご連絡ください▶対象=おおむね60歳以上の市民の方▶年会費=1,200円～2,400円(クラブによって異なります)📍立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)☎(521)3733

スポーツ

「運動指導者育成プログラム」受講者募集



中野ジェームズ修一さん

佐藤基之さん

早めに気づいて! 認知症

こうした症状は、認知症のサインかもしれません。自分や家族、ご近所の高齢者などについて気になることがあれば、お近くの地域包括支援センター、福祉相談センターに相談してください。



探し物が多くなる



最近怒りっぽくなった



何度も同じものを買う

地域包括支援センター	お住まいの地域	連絡先
南部西ふじみ	富士見町、柴崎町	☎(540)0311
南部東はごろも	錦町、羽衣町	☎(523)5612
中部たかまつ	曙町、高松町、緑町	☎(540)2031
北部東わかば	若葉町、栄町	☎(538)1221
北部中さいわい	幸町、柏町、砂川町、泉町	☎(538)2339
北部西かみすな	上砂町、一番町、西砂町	☎(536)9910
にしき福祉相談センター		☎(527)0321
かみすな福祉相談センター		☎(537)7799
にしすな福祉相談センター		☎(531)5550

☎高齢福祉課在宅支援係・内線1479

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7日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○3月10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)=2日・6日・7日・13日・16日・20日・27日
●第2体育室▶卓球・バドミントン=4日・11日・18日・24日・25日(24日は全日、24日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=4日・11日・18日・25日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○3月4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1日・4日・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日
●第1体育室(バスケットボール)=11日・25日(夜間は午後9時30分まで)

平成31年(2019年)2月25日 広報 たちがわ 8