

健康

子育て中のパパとママのための健康教室「誰でもできる! 楽エクササイズ」

毎回しにしがちな自分自身の健康について考えてみませんか。自宅でできるヨガや簡単エクササイズで体を動かす心地よさも体験できます。小学生以下の子がいる市民の方 ▶ 栄養講座 = 5月17日(金) ▶ ヨガ・運動講座 = 5月24日・31日の金曜日、いずれも午前10時～正午(全3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、運動指導者・佐藤明子さん 24人(申込順) 17人(4か月～学齢前) 4月10日(水)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

ハチマルニイマル キョクマルイチロク 8020・9016達成者を立川市歯科医師会が表彰します

今年度80歳以上になる方で歯が20本以上、90歳以上になる方で歯が16本以上であると判定された市民の方を対象に表彰式を行います(表彰状と粗品を贈呈)。判定は無料で、4月12日(金)～5月18日(土)に立川市歯科医師会の医療機関で受けられます。医療機関は「立川市歯科医師会」のホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください ▶ 表彰式 ▷ 日時 = 6月1日(土)午後0時30分から ▷ 会場 = 女性総合センター 健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方(令和2年度に小学校に就学する方)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令和2年3月31日(火)までです。お手元に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

ロコモティブシンドローム予防教室「骨トレのコツ」

骨や栄養のお話を聞いて、膝年齢をチェックしましょう。骨トレ体操も 40歳～74歳の市民の方 5月15日(水)午前9時30分～11時30分 健康会館 柔道整復師・安川元也さん 24人(申込順) 4月10日(水)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

新生児聴覚検査

新生児聴覚検査は、生まれてすぐの赤ちゃんに聴覚障害の疑いがないかを調べるものです。平成31年4月1日以降に生まれた赤ちゃんの聴覚検査には新生児聴覚検査受診票が必要です。3月までに妊娠届を提出した方には郵送しています。4月以降に届け出をする方には、「母と子の保健バッグ」に入れてお渡しします 健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

歯科健診が無料で受けられます

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。

妊婦歯科健診を受診しましょう

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。妊娠期における歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。市内在住の妊婦の方は妊娠期間中に公費負担で1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健康手帳をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください 健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

特定健康診査の受診開始日が5月15日に変更になります

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査などを実施しています。平成31年度の受診期間は、5月15日(水)～令和2(2020)年3月31日(火)です。対象の方には受診票などを4月下旬に発送します。また、40歳以上で平成31年4月1日以降に社会保険などから、市の国民健康保険や後期高齢者医療制度に医療保険が移行した方は、特定健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください 健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳未満の方を対象に公費での接種を行っています。接種を希望する方で、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

歯と口の健康週間～口腔がん個別相談会

多摩総合医療センター口腔外科部長の重松司朗さんが視診や触診を行います 6月2日(日)正午～午後3時50分(返信はがきで指定する時間) 女性総合センター 30人(抽選) 5月17日(金)(必着)までに、「口腔がん個別相談会希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号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。5月末ごろに返信します。

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 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・保健相談 管理栄養士・保健師が相談に応じます。受付時間 = 4月18日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間 = 5月7日(火)午前9時20分～10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

- 健康会館 = 4月24日(水)
 - 砂川学習館 = 5月8日(水)
 - 健康会館 = 5月29日(水)
 - 西砂学習館 = 6月5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。4月24日、5月29日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ 15人(先着順)

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。次回の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

八ヶ岳山荘

夏季の申し込みは往復はがきで5月10日(金)までに

山梨県清里の市の林間施設「八ヶ岳山荘」は、夏季(宿泊初日が7月20日(土)～8月25日(日))の利用申し込みを受け付けます(応募多数の場合は抽選)。

● **申し込みができる方** ①市内在住・在勤・在学の方とその同居の家族 ②市内で活動している社会教育関係団体など教育委員会が認めた団体

● **申込方法** 5月10日(金)(消印有効)までに往復はがき(1グループ1通、複数申し込みは無効)に①代表者の住所、氏名、電話番号(市外在住で市内在勤・在学の方は勤務先名か学校名と所在地、電話番号も)②利用日と宿泊数(2泊まで。第3希望まで記入可)③人数(大人と子どもの内訳)④希望部屋数(1グループ3部屋まで。1部屋の定員は6人)⑤返信用宛先を書いて、立川市八ヶ岳山荘(〒407-0301山梨県北杜市高根

町清里3545-1)へ ▶ 記入例 = 8月1日と2日に宿泊する場合「利用日は8月1日～3日、宿泊数2泊3日」と書きます。

● **抽選結果のお知らせ** 抽選結果は5月22日(水)までにお知らせします。利用が決定した方は5月22日(水)～6月7日(金)に八ヶ岳山荘へ電話でお申し込みください。なお、はがきでの申し込みで満室にならなかった日の申し込みは、市外の方を含めて5月23日(木)から八ヶ岳山荘で電話により受け付けます(午前9時～午後9時)。

● **施設使用料** ▶ 4歳～中学生 = 500円 ▶ 大人(高校生以上) = 2,000円

● **食事料金(朝・夕2食)** ▶ 4歳～小学3年生 = 1,233円 ▶ 小学4年生～中学生 = 1,645円 ▶ 大人(高校生以上) = 2,572円

● **施設使用料の減免** 高校生以上で次の方は、施設使用料が1,000円になります。①65歳以上の方、②愛の手帳をお持ちの方、③身体障害者手帳1級～3級の方、④精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、⑤①～④の付添人(1人まで) 市外の方の料金等くわしくはお問い合わせください。

☎八ヶ岳山荘 ☎0551(48)2309