

## 健康

### 歯と口の健康週間ポスター展

市内の児童・生徒のポスターを展示します。直接会場へ時11月15日(日)～19日(休)、午前10時～午後5時(最終日は午後2時まで)場市役所1階多目的プラザ園学務課学校保健係・内線2515



平成31年度最優秀賞  
幸小・平沼愛彩さん

### 20歳以上の無料歯科健診

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、指定歯科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。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)申電話か電子申請で健康推進課予防健診係(527)3272へ

### 子育て中のパパママ健康教室～家族はOneTeam! らく美味・ちょいトレ術

後回しにしがちな自分自身の健康について一緒に考えてみませんか。自宅でできるヨガやちょいトレ術で体を動かす心地よさも体験できます。たちかわ健康ポイント対象事業。小学生以下の子どもがいる市民で、医師から運動を制限されていない方。時11月26日、12月3日・10日の木曜日、午前10時～正午(全3回)場健康会館師管理栄養士・猪瀬多已江さん、ヨガインストラクター・小口律子さん、運動指導者・平井民子さん。定15人(申込順)保12人(4か月～学齢前)申10月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

### 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生の方を対象に4月上旬に問診票を郵送しました。お手元にならない方はご連絡ください。園健康推進課予防健診係(527)3272



## 健康 Q & A 562

### Q 脳卒中とはどのような病気ですか?

A 脳卒中とは突然起きる脳の病気という意味です。脳血管障害ともいわれ、脳の血管に問題が起きて脳に障害を起こす病気です。脳の血管が詰まり脳の一部分が壊死を起こす脳梗塞、脳内の血管が破裂して出血をきたす脳出血、脳の表面の動脈にできた瘤が破裂して脳の表面に出血するクモ膜下出血の総称です。それぞれの病気によって少し異なりますが、加齢、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、不整脈、喫煙、大量の飲酒などが原因となります。脳梗塞や脳出血は、突然の顔や手足の麻痺、しびれ(感覚障害)、言

葉の障害、目の見え方の異常、体のふらつき、歩行障害などで発症します。クモ膜下出血は、突然の激しい頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害などで発症します。

いずれの病気も発症早期に適切な治療が行われないと、言葉の障害や手足の麻痺などの重篤な後遺症を残すことになります。脳卒中の治療は時間との戦いです。治療については紙面の都合で省略しますが、上記のような症状が現れたときには速やかに119番に連絡、もしくは脳神経外科や神経内科などの専門病院を受診してください。《立川市医師会・大高弘稔》

## 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。

▶受付日時=11月10日(火)午前9時20分～10時50分

●医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。

▶受付日時=11月19日(休)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

●砂川学習館=11月4日(水)

●健康会館=11月25日(水)

●西砂学習館=12月2日(水)

●砂川学習館=令和3年1月6日(水)

▶受付時間=午前9時30分～10時45分

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。

11月25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。定12組(申込順)

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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

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。園健康推進課①(527)3272、②③(527)3234

## シニア

### はじめてのイラスト教室

手紙やカード、チラシなどに描くイラストを学びます。定60歳以上の市民の方。時11月19日～12月10日の木曜日、午前10時～正午(全4回)場一番福祉会館。師生涯学習市民リーダー・岩越敦彦さん。定10人(申込順)時スケッチブック、鉛筆(4B以上)、消しゴム、スケッチしたい小物または写真資料。申10月26日(月)から一番福祉会館(531)2945へ

### シルバー人材センター紹介・健康セミナー

シルバー人材センターの紹介と60歳以上の方の健康管理のための体組成計による全身チェック、健康セミナーを行います。市内在住の原則60歳以上の方。時11月26日(休)午後1時～4時場女性総合センター。定14人(申込順)申10月26日(月)から東京しごと財団(03)5211)2571へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

「介護度を上げないための口腔ケア」をテーマに、感染症予防のためのうがい等、お口の健康を学びます。定65歳以上の市民の方、家族。時11月14日(土)午前10時30分～午後0時30分場ににしすな福祉相談センター。定10人(申込順)申にしすな福祉相談センター(531)5550へ

### 休日・夜間診療

●事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。

●新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」にご相談ください。

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 小児科救急室

(523)2677

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

(527)7119も利用できます。

### 市民体育館

### 11月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午▶午後I=午後0時30分～3時30分▶午後II=午後4時～7時▶夜間=午後7時30分～10時30分(柴崎市民体育館は午後9時30分まで)

泉市民体育館 (536)6711

○11月21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)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日

●第2体育室(卓球・バドミントン)=2日・9日・16日・22日・23日・30日

柴崎市民体育館 (523)5770

●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6日・9日・13日・14日・15日・20日・27日・28日

### 触って体験! シニアのためのスマホ入門

スマホ初心者大歓迎です。定65歳以上の市民の方。時11月20日(金)午後2時～4時場子ども未来センター。定15人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター(523)5612へ



### 体力アップ体操教室

健康運動指導士が指導する、高齢者のための体操です。市内在住・在勤のおおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方。時11月30日～12月21日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)場子ども未来センター。定15人(抽選)申11月18日(水)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) (529)8515へ

## スポーツ

### 小学生姿勢教室

健康運動指導士が指導します。小学3～6年生と保護者。時①11月29日(日)②12月6日(日)③12月12日(土)④12月19日(土)、いずれも午前10時～11時30分場①②泉市民体育館、③④子ども未来センター。定①②13組26人、③④10組20人(いずれも抽選)申11月13日(金)までに「小学生姿勢教室」、希望日(①～④)、住所、親子氏名(ふりがな)、子どもの学年と性別、電話番号を書いて、Eメールでスポーツ振興課(529)8515。sports@city.tachikawa.lg.jpへ

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●バレーボール(地区対抗・女子の部) 時11月8日・29日の日曜日場泉市民体育館園立川市バレーボール連盟・五十嵐さん(529)5559

●テニス(地区対抗の部) 時12月12日(土)場市内庭球場園立川市テニス連盟・山崎さん(536)6798

●駅伝競走(地区対抗・中学生の部) 今年度は中止となりました