

健康

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成

▶抗体検査＝19歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方①妊娠を予定または希望している女性②妊婦の同居者③上記①の同居者▶予防接種＝抗体検査の対象者のうち、抗体検査の結果、抗体価が低かった方費▷麻しん風しん混合ワクチン＝5,000円▷風しん単抗原ワクチン＝3,500円(いずれも自己負担額。抗体検査は無料)申令和3年3月31日(水)までに市内の指定医療機関で予約して受診してください。受診の際、本人確認書類の提示が必要です。指定医療機関は市ホームページをご覧ください関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時6月7日(日)正午～午後3時50分(返信はがきで指定する時間)場女性総合センター1階健康サロン定30人(抽選)申5月22日(金)(必着)までに、往復はがきに「口腔がん個別相談会希望」、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。5月末ごろに返信します。

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るので、妊婦歯科健診を受診しましょう。「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持参して指定歯科医療機関で受診してください関健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

子育て中のパパママ健康教室「らく美味・ちょいトレ術」

栄養について学び、自宅でできるヨガや簡単なトレーニングで体を動かす心地よさを体験します。たちかわ健康ポイント対象事業関小学生以下の子どもがいる、医師から運動を制限されていない市民の方時5月29日、6月5日・12日の金曜日、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・佐藤明子さん定24人(申込順)保17人(4か月～学齢前)申4月10日(金)から電話または電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

成人男性の風しんの定期接種対象者にクーポン券を送付

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日まで、風しん抗体検査と抗体価が低かった方への予防接種を無料で実施します。昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方へは3月下旬にクーポン券を送付しました。そのほかの対象者の方へは昨年度クーポン券を送付済みです。お手元がない場合は電話または電子申請でお申し込みください。指定医療機関は「厚生労働省」のホームページをご覧ください関健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

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を年度に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関20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)申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。

ハチマルニイマル キュウマルイチロク 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11日(土)～5月23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時6月6日(土)午後0時30分から場女性総合センター関健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

健康日程表

①胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診

市役所＝6月21日(日)

健康会館＝6月22日(月)

砂川学習館＝6月28日(日)、7月11日(土)

西砂学習館＝7月10日(金)

子ども未来センター＝7月5日(日)

東京都がん検診センター(胃・大腸のみ)＝7月27日(月)・29日(水)、8月3日(月)、9月14日(月)・16日(水)・24日(木)・30日(水)、10月1日(木)・8日(木)・14日(水)・22日(木)・26日(月)

▷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40歳以上の市民の方)▷結核検診＝無料(15歳～39歳の市民の方)

申各検診日の7週間前までに、電話または電子申請で健康推進課へ(申込順)

●10月から新たに個別検診がスタート

これまでの検診に加え、ご自身で直接市内指定医療機関に予約して受診することができる個別検診制度が始まります。くわしくは8月10日発行の「がん検診特集号」でお知らせします。

②健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

●保健・栄養相談

保健師・管理栄養士が相談に応じます。

受付時間＝4月16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12日(火)午前9時20分～10時50分

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

●健康会館＝4月22日(水)

●砂川学習館＝5月13日(水)

●健康会館＝5月27日(水)

●西砂学習館＝6月3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22日、5月27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。直接会場へ定15組(先着順)

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。

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関健康推進課①②☎(527)3272、③④☎(527)3234

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

●介護職員初任者研修(通学形式)

NPO法人ケア・センターやわらぎが主催関立川市近隣に在住・在勤で通学可能な方時①5月8日～6月29日(月曜・水曜・金曜日コース)②7月22日～8月27日(月曜・水曜・木曜・金曜・土曜日コース)③9月3日～10月26日(月曜・木曜・土曜日コース)場▷講義＝同法人研修センター(錦町2-6-23)▷実習＝同法人事業所費57,124円(受講料、テキスト代)定各24人(選考)申最寄りの事業所に申込用紙に身分証等のコピーを添えて提出してください(就労支援・お祝い金制度あり)関同法人 ☎(523)3552

会員募集

●フラダンスサークルKa Pua

健康と美容のために、楽しくフラダンスを踊りませんか。水曜日は子連れ参加可関初心者(経験者をご相談ください)時▷月3回の金曜日、午前9時15分～10時15分▷月3回の水曜日、午後7時～8時場たましんRISURUホールほか月2,000円(別途、会場費として月500円～1,500円)定各10人(申込順)申津根さん ☎090(3570)1635

●泉体育館でテニスをやる会

関市内在住・在勤の方時泉市民体育館の休館日(水曜日)を除く毎日、午前9時～午後11時場泉市民体育館費体育館使用料利用者で分担定20人(申込順)申玉利さん ☎090(3226)4918

●はなみずき体操

体操をして「健幸」でいられる体づくりを目指します。講師・田中さんの指導で無理のないストレッチ等、音楽にあわせて楽しく行います。見学歓迎関40歳以上の方関毎月第

1・第3木曜日、午後1時30分～3時場こぶし会館月1,000円(ほかに諸経費として年に1,000円)定5人(申込順)申千葉さん ☎(535)4622

●立川市奇術愛好会 マジックに関心のある方、やってみたい方、一緒に楽しみませんか。マジックによるボランティア活動や初心者講習会、発表会なども行っています時毎月第1・第3・第4火曜日、午後7時～9時場高松会館月500円関小井さん ☎(523)3938

●アトリエもも ①大人クラス(初心者中心)は絵手紙など。②子どもクラスはお絵かき、工作、粘土遊びなど。楽しく個性豊かな作品を作ります関①16歳以上の方②2歳～おおむね小学1年生時①隔週火曜日、午後1時30分から②毎週火曜日または水曜日、午後3時30分から場西砂学習館入1,000円費1回500円定各10人(申込順)申矢島さん ☎090(3802)8200

●リズム気功リラックｽ 自然治癒力と免疫力が向上します。音楽にあわせて自分のペースでできる気功です関毎月第1・第3月曜日、午前10時30分～正午場

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。

令和2年(2020年)4月10日 緑 たちかわ 8