

健康

おやこで口コモ予防～成長期のカラダがばっちり育つ「鉄骨習慣」

子どもの成長にも親の健康づくりにも役立つ食事や生活習慣を学びます。お子さんには遊びを通じたトレーニングや口コモ度チェックも行います。健康ポイント対象事業<sup>対</sup>市内在住の小学生と保護者(小学生以上であれば、兄弟での参加も可)<sup>時</sup>8月21日(金)午後1時30分～3時<sup>場</sup>泉市民体育館<sup>師</sup>柔道整復師・安川元也さん<sup>定</sup>15組(申込順)<sup>申</sup>7月27日(月)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

キラキラ☆歯育て～1歳から始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<sup>対</sup>1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者<sup>時</sup>①令和元年6月～8月生まれ＝8月18日(火)②令和元年7月～9月生まれ＝9月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分<sup>場</sup>健康会館<sup>費</sup>100円(歯ブラシ代)<sup>定</sup>各15組(申込順)<sup>申</sup>7月27日(月)から電話または電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶対象者＝令和3年3月31日(水)までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方▷過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない▷現在、肝炎の治療を受けていない▷職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない(40歳未満の方は多摩立川保健所☎(524)5171へお問い合わせください)▶検診方法＝市が実施する40歳以上の健康診査と同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください▶申込方法＝電話か、はがきに「肝炎ウイルス検査」、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

看護師再就職相談フェア

市内の医療機関の担当者から施設概要や採用情報を聞き、東京都ナースプラザの専門相談員に再就職の悩みなどを相談できます。参加医療機関は、市ホームページをご覧ください。服装自由、履歴書不要。保育もあります。立川市医師会と共催。直接会場へ<sup>対</sup>看護師または准看護師の資格をお持ちの方<sup>時</sup>8月28日(金)午後1時～4時<sup>場</sup>女性総合センター<sup>問</sup>健康推進課地域支援係☎(527)3632

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<sup>対</sup>20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)<sup>申</sup>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。

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛いなどで思うように運動ができない方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。全日程は市ホームページをご覧ください<sup>対</sup>次の要件を満たす市民の方▷10月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)<sup>時</sup>10月～翌年3月の原則月3回の▷水曜日、午前9時30分～11時▷木曜日、午後1時30分～3時(それぞれ全18回)<sup>場</sup>健康会館<sup>定</sup>各15人(抽選)<sup>申</sup>7月27日(月)～9月11日(金)(必着)に電話、またははがきに「ラフ&タフ体操教室」、希望の曜日(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課保健事業係☎(527)3272へ。結果は9月下旬にお知らせします。

休日・夜間診療

事前に連絡のうえ、保険証を持参してお越しください。

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)

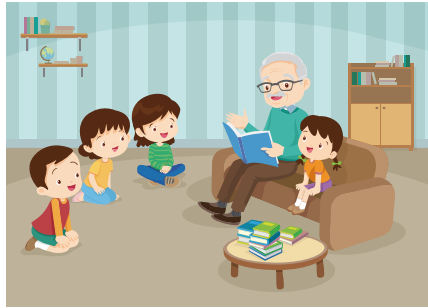
歯科休日応急診療所☎(527)1900  
健康会館2階  
▷日曜日・祝日＝午前9時～午後4時45分(受付時間)

立川市・立川病院 子ども救急室☎(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。

シニア

認知症予防のための絵本読み聞かせ講座



読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します<sup>対</sup>65歳以上の市民の方<sup>時</sup>①説明会＝8月31日(月)②事前健康チェック＝9月14日(月)③講座＝9月28日～12月21日の月曜日(11月23日を除く)④事後健康チェック＝令和3年1月18日(月)⑤フォローアップ＝1月25日、2月8日・22日の月曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)<sup>場</sup>市役所2階209会議室<sup>定</sup>15人(抽選)<sup>申</sup>8月14日(金)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

介護予防教室「加齢による難聴について知ろう！」

難聴は認知症の要因の一つと知っていましたか。補聴器の役割についても学びます<sup>対</sup>65歳以上の市民の方<sup>時</sup>8月26日(水)午後2時～3時<sup>場</sup>柴崎学習館<sup>定</sup>15人(申込順)<sup>申</sup>南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

にしすなカフェ(介護サロン)

今回は、日常生活に起こるちょっとした事故、熱中症、感染症などへの対応策を立川消防署の方から学びます<sup>対</sup>65歳以上の市民の方と家族<sup>時</sup>8月8日(土)午前10時30分～午後0時30分<sup>場</sup>にしすな福祉相談センター<sup>定</sup>15人(申込順)<sup>申</sup>にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます<sup>対</sup>市内在住の57歳以上の方<sup>時・場</sup>▷8月5日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷8月18日(火)＝女性総合センター、いずれも午後1時30分から<sup>申</sup>前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

健康 Q & A 559

Q キズは乾燥させたほうが早く治りますか。「かさぶた」になって周辺が痛いのですが。

A キズは乾燥させてはいけません。キズがジクジクしていると、乾燥させて「かさぶた」にして治そうとする人も多いかと思いますが、ジクジクした液が固まると「かさぶた」になっていきますが、「かさぶた」になるとその下にばい菌が閉じ込められ、痛みが出てくることがあります。ジクジクは、化膿しているわけではありません。この液の中にキズを治す成分が含まれています。けがをしたときは、まず水で洗い流すことです。消毒液はキズを治す成分を殺してしまいます。一所懸命にキズを消毒すると痛いだけでなく、キズの治りを遅くしてしまい、かえって長引かせるこ

とになります。ジクジクした状態を保ちながら治していく方法を湿潤療法といいます。ガーゼを貼ってはがすときに痛い思いをしたことはありませんか。それはキズが乾燥してガーゼにくっつくからです。湿潤療法ではキズを覆うものの材質に工夫がしてあり、キズの潤いを保ってくっつかないようにしています。最近ではドラッグストアなどで、被覆材を簡単に購入することができます。痛みが少なくキズが早くきれいに治ります。自分では判断がつかないときは、病院を受診して相談してみてください。《立川市医師会・河合大》

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
- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時＝8月4日(火)午前9時20分～10時50分
  - 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時＝8月20日(木)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。
- 西砂学習館＝8月5日(水)
  - 砂川学習館＝9月2日(水)
  - 健康会館＝8月26日(水)
  - 健康会館＝9月30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。  
8月26日、9月30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<sup>定</sup>各10組(申込順)
- ③乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・3歳児健康診査  
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、集団での健康診査を延期しています。対象者には市内医療機関で個別に受診できるよう案内を送付しています。
- 問健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずしましょう。