

**健康**

**知らなきゃ損！コレステロールと血圧のギモン解消術**

生活習慣病予防教室8日間モリモリコース。コレステロールや血圧の値が気になる方、原因を探してみましょう。日程・内容は下表のとおり。測定会では骨密度や体組成を測ります。たちかわ健康ポイント対象事業③30歳～64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方④健康会館⑤15人(申込順)⑥9月10日(木)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

日程	内容
10月13日(火)	基礎講座・測定会
10月20日(火)	個別面談
10月27日(火)	栄養講座
11月10日(火)	栄養講座
11月24日(火)	運動講座・歯科講座
12月1日(火)	運動講座
12月8日(火)	運動講座・修了講座
令和3年3月16日(火)	フォロー講座

時間は、午前9時30分～11時30分。10月20日は午前9時30分～午後4時のうち約30分。

**らくらくゴックン(離乳食準備教室)**

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や、気をつけるポイントなどを学びます⑦・⑧これから離乳食を始める①令和2年5月～6月生まれの乳児と保護者＝10月9日(金)②令和2年6月～7月生まれの乳児と保護者＝11月13日(金)、いずれも午前10時～11時30分⑨健康会館⑩各10組(申込順。第1子優先)⑪電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

**胃がんリスク検査**

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します⑫50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外です⑬勤務先等で胃がんリスク検査(ABC検診)を受ける機会がある⑭過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある⑮胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある⑯プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない⑰腎不全または腎機能障害がある⑱令和3年3月31日(水)まで⑲市内指定医療機関⑳500円(住民税非課税世帯、生活保護等の方には免除制度あり)㉑電話、電子申請、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で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

**「塩を攻める！」～和風だし&スパイスパワーでヘルシオライフ**

大人のための食育講座です。塩のことを知って家族みんなで減塩生活を始めましょう。野菜の効果、減塩料理のコツ、バランスのよい食事などを学びます。塩の味比べ、和風だしやスパイスを使った試飲も。たちかわ健康ポイント対象事業⑳64歳以下の市民で、医師から食事を制限されていない方㉑10月16日・23日の金曜日、午前10時～正午(全2回)㉒健康会館㉓料理研究家・山本美智子さん㉔300円(材料代)㉕20人(申込順)㉖12人(4か月～学齢前)㉗9月10日(木)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

**野菜食べ菜さ〜い！**

野菜を1日350g以上食べましょう。野菜のおかずをあと1皿(70g)増やす工夫を提案します。管理栄養士による野菜料理のレシピの配布や野菜クイズも実施します。直接会場へ⑲9月18日(金)午前10時～午後2時㉑ファーマーズセンターみのーれ立川㉒健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

**医学講座「そうだったのか！3%減量の効果〜知っておきたいコレステロールの謎？」**

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、医師が分かりやすくお伝えします。たちかわ健康ポイント対象事業㉑30歳以上の市民の方㉒10月17日(土)午前10時～正午㉓健康会館㉔医師・宮崎滋さん㉕20人(申込順)㉖9

**催し**

**いのちのパネル展**

自死遺族者の声のパネルを展示します。こころの相談窓口案内や簡易ストレスチェッカーの配布も。直接会場へ⑲9月25日(金)・28日(月)、午前10時30分～午後3時㉑市役所1階多目的プラザ㉒健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

**スポーツ**

**Jリーグ・東京ヴェルディ「ホームタウンデー」観戦招待**

立川市ホームタウンデー「東京ヴェルディvsファジアーノ岡山戦」が10月11日(日)午後4時から味の素スタジアム(調布市)で開催されます。くわしくは「東京ヴェルディ」のホームページをご覧ください。

●観戦申込方法 10月6日(火)～10日(土)に「東京ヴェルディ」のホームページ(下2次元コードからアクセス可)から事前申し込みの上、チケットを発売してください。市内在住・在勤・在学、本人確認ができるものを持参してください。



一般特別優待 招待

●料金 ①一般特別優待＝1,000円 ②招待(22歳以下、65歳以上)＝無料 ㉑東京ヴェルディチケット事務局㉒

月10日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272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。

**休日急患診療所(内科・小児科)**

健康会館1階 ☎(526)2004  
①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  
①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 ども救急室**

共済立川病院内 ☎(523)2677  
①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。

ticket@verdy.co.jp、市スポーツ振興課 ☎(529)8515

**アスリートスポーツ教室(バドミントン)**

アスリートによる個人指導が受けられます⑩中級以上の方⑪10月3日、11月7日、12月5日の土曜日、午後4時30分～6時30分(全3回)㉑泉市民体育館㉒バドミントン選手・大河原正晴さんほか㉓20人(申込順)㉔立川市バドミントン協会㉕tachikawabad@yahoo.co.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。

- ソフトテニス(中学生個人の部) ①男子＝10月4日(日)②女子＝10月11日(日)㉑泉町庭球場㉒立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん㉓kamata.yukio@gmail.com
- 軟式野球(中学生の部) ①10月11日～11月15日の土曜・日曜日㉑立川公園野球場、多摩川緑地野球場㉒四中・山田さん ☎(536)2411
- ゴルフ ①10月22日(木)㉑東京バーディクラブ(青梅市小曾木5-2943)㉒立川市ゴルフ協会 ☎(535)3223
- ダンス ①11月8日(日)㉑泉市民体育館㉒立川市ダンススポーツ連盟・田中さん ☎090(4610)6088

**健康日程表**

**①胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診**

- 市役所＝11月8日(日)、12月5日(土)・13日(日)
- 健康会館＝11月9日(月)
- 砂川学習館＝11月14日(土)
- 若葉会館＝12月4日(金)
- 東京都がん検診センター(胃がん・大腸がんのみ)＝11月5日(木)・11日(水)・18日(水)・26日(水)、令和3年1月6日(水)・13日(水)・21日(水)、2月4日(水)・18日(水)・24日(水)
- ①胃がん検診＝900円②大腸がん検診＝300円③肺がん検診＝X線のみ800円、X線と喀痰＝1,000円(いずれも40歳以上の市民の方)④結核検診＝無料(15歳～39歳の市民の方)⑤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」または市ホームページをご覧ください。

**②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**

- 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＝9月17日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。
- ▶受付日時＝10月6日(火)午前9時20分～10時50分

**③親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ**

- 健康会館＝9月30日(水)
- 西砂学習館＝10月7日(水)
- 健康会館＝10月28日(水)
- 砂川学習館＝11月4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。9月30日、10月28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㉑10組(申込順)

**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**

各健康診査は、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㉑健康推進課①② ☎(527)3272、③④ ☎(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。
- 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。
- 睡眠や栄養を十分にとりましょう。
- 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。