

健康

高齢者インフルエンザ予防接種は10月1日から接種できます

9月下旬に送付する通知には自己負担額が記載されていますが、新型コロナウイルス感染症に関する取り組みの一環として今年度に限り無料となります(1回限り。全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません。なお、接種には健康保険証、生活保護受給証明書等が必要です)。鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください

①接種日当日に65歳以上の方②接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害があり接種を希望する方(①の方へは予診票を9月下旬に発送します。②の方や予診票が届かない方は健康推進課へご連絡ください)

時10月1日(木)～令和3年1月31日(日)場指定医療機関 健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

ロタウイルスワクチンが10月1日から定期接種になります

10月1日(木)から、ロタウイルスワクチンが定期予防接種になり、公費負担で受けられます▶対象＝令和2年8月1日以降生まれの方▶接種方法＝

27日以上の間隔をおいて、ロタリックスは2回経口接種、ロタテックは3回経口接種▶接種期間＝出生6週(標準的には生後2か月)から、ロタリックスは24週0日後まで、ロタテックは32週0日後まで▶注意事項＝問診票は、対象の方へ9月下旬に発送予定です。全額自己負担した任意接種の払い戻しは行いません。必ず問診票を持参して指定医療機関で接種してください

健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

キラキラ☆歯育て～1歳からはじ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

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) ☎(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 こども救急室 ☎(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。

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＝10月6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＝10月15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**＝10月7日(水) ●**健康会館**＝10月28日(水)
●**砂川学習館**＝11月4日(水) ●**健康会館**＝11月25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。
10月28日、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

定各10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

健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

健康 Q & A 561

Q 手洗いが感染症の予防に大切といわれますが、どのように行えばよいですか？

A 手洗いは、正しく行えば感染症予防に非常に効果的です。まず流水で手を洗い、ハンドソープをしっかりと泡だてます。手のひら、手の甲、10本の指、指の間、指先、爪の間、手首と洗い残しがないようによく洗います。流水で十分に洗い流し、清潔なタオルかペーパータオルで水分をよく拭き取ってください。

手洗いの効果は時間と回数に比例します。①流水のみで15秒洗うとウイルス残存率が1%、②ハンドソープで30秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと残存率0.01%、③ハンドソープで60秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと残存率0.001%になります。さらに効果的なのが、④ハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐのを2回行った後ではウイルス残存率はほぼ0%といわれています。

また、手洗いはアルコール消毒では落とせない目に見える汚れも落とす効果があります。手洗いの大切さを再確認してください。

《立川市薬剤師会・安藤裕生》

いて学び、歯磨きの実習をします

対1歳～1歳2か月子ども(第1子に限る)と保護者

時①令和元年8月～10月生まれ＝10月20日(火)②令和元年9月～11月生まれ＝11月17日(火)、いずれも午前10時～11時30分

場健康会館

費100円(歯ブラシ代)

定各15組(申込順)

申9月25日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。たちかわ健康ポイント対象事業

対18歳以上の市民の方

時11月16日(月)・17日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する日時)

場健康会館

定各100人(申込順)

申10月15日(木)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、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。10月下旬に返信します。

シニア

介護予防教室

いずれも

対65歳以上の市民の方

●**アクティブ体操・秋コース** 転ばない体づくりを目指します

時10月～令和3年3月の第4土曜日①午後1時30分～2時15分②午後2時30分～3時15分(各全6回)

場高松学習館

定各12人(抽選)

申10月2日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1人)に「アクティブ体操・秋コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間(①か②)、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター(〒190-0011高松町2-27-27) ☎(540)2031へ

●**眠りについて学んでみませんか**

満足感のある睡眠をとる方法を確認します

時10月16日(金)午後2時～3時30分

場子ども未来センター

師スリープアドバイザー・鈴木智也さん

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

映画上映会「ピア～まちをつなぐもの」

在宅医療にかかわるさまざまなテーマを取り入れ、多職種が連携し在宅医療に取り組む姿が描かれています。参加者にはエンディングノートを配布します

時10月28日(水)▷午前10時

～正午▷午後2時～4時

場こぶし会館

定各50人(申込順)

申9月25日(金)から北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339へ

みんなの介護教室

「地域で高めよう介護力」をテーマに介護における声掛け技術を学びます

対市民の方

時10月14日(水)午後1時30分～3時

場西砂学習館

師医療福祉専門学校教員・高橋薫さん

定20人(申込順)

申北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

シルバー人材センター入会説明会

当日は会員登録の申し込みも受け付けます

対市内在住のおおむね60歳以上の方

時・場▷10月13日(火)・30日(金)、午後1時30分から＝女性総合センター▷10月15日(木)午後1時30分から＝砂川学習館

申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

地域体操クラブ参加者募集

口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」とラジオ体操を3か月間行い、自主グループ化を目指します

対初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方

時・場下表のとおり

定下表のとおり(抽選)

申10月16日(金)(消印有効)までに、電話、またははがきに「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(第3希望まで)を書いて、高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

番号	日程・会場など
1	時11月2日～令和3年2月8日の月曜日、午前10時～11時30分(12月28日を除く)場グランマリバーサイド立川(富士見町7-36-9)定10人
2	時11月6日～令和3年1月29日の金曜日、午前10時～11時30分(1月1日を除く)場市宮錦町住宅集会所(錦町4-10-20)定7人
3	時11月5日～令和3年1月28日の木曜日、午前10時～11時30分(12月31日を除く)場曙町3丁目協力者個人宅定5人
4	時11月10日～令和3年2月2日の火曜日、午前10時～11時30分(12月29日を除く)場けやき台団地集会所(若葉町1-13-2)定15人
5	時11月6日～令和3年1月29日の金曜日、午後1時30分～3時(1月1日を除く)場柏町団地集会所(柏町4-51-1)定8人
6	時11月5日～令和3年1月28日の木曜日、午後1時30分～3時(12月31日を除く)場立川一番町東団地集会所(一番町6-3-1)定8人

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。

●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。