

健康

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)11月30日(火)まで、市内指定医療機関費500円(受診時に医療機関にお支払いください。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)11月12日(金)(必着)までに、直接、電話、電子申請、または「緑内障検診希望」、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

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。11月21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定10人(抽選)10月25日(月)(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、電話番号、生年月日、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。11月上旬ごろに返信します。

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2面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

休日急患診療所(内科・小児科)

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

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

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」

救急相談センター ☎03(5272)0303
※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

フレッシュヨガ

初心者でも参加できます。ヨガマットは用意します。企画・運営は健康ささえ隊11月1日・15日の月曜日、午前10時～正午(全2回)場健康会館師ヨガインストラクター・内田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)場運動しやすい服装、スリッパ、飲み物、タオル10月20日(水)(消印有効)までに、はがきに「フレッシュヨガ」、住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632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。50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する方は対象外です。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。過去に胃がんリスク検査(ABC検診)を受けたことがある。過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある。胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある。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。腎不全または腎機能障害がある。令和4年3月31日(木)まで、市内指定医療機関費500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)11月電話、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

シニア

「大切な方への絆ノート」エンディングノート書き方セミナー

最期まで自分らしく過ごすため、生命保険会社の相続コンサルタントの方から、エンディングノートの作り方を学びます。市内在住・在勤の方。10月27日(水)午後2時～3時場高松

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

- 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21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。
- ▶受付日時=11月2日(火)午前9時20分～10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

- 健康会館=10月27日(水)
 - 砂川学習館=11月10日(水)
 - 健康会館=11月24日(水)
 - 西砂学習館=12月1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27日、11月24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各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。通知の届いていない方は、お問い合わせください。4月から集団健診となっているため、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。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

学習館定25人(申込順)10月11日(月)から電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031 Ehoukatsu.nitachi@gmail.com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。市内在住の原則60歳以上の方。10月13日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷10月21日(木)=たましんRISURUホール▷10月26日(火)=女性総合センター▷10月29日(金)=砂川学習館、いずれも午後1時30分から。前日までに、シルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

ふれあい作品展出展者募集



令和4年1月17日(月)～21日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで。60歳以上の市民の方。11月9日(火)までに、各福祉会館で配布する申込用紙を立川市老人クラブ連合会事務局(柴崎福祉会館内)☎(521)3733へ

スポーツ

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。
●新体操(ジュニアの部) ▶団体=

立川子ども新体操クラブ▶クラブ=實川咲奈▶ボール=伊藤里奈▶リボン=伊賀輝来々▶フープ=杉森心海
問立川市体育協会☎(534)1483

体力アップ体操教室

おおむね65歳以上の市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていない方。11月29日～12月20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13人(抽選)11月10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



第98回 東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

10月23日(土)の箱根駅伝予選会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、陸上自衛隊立川駐屯地内で行われ、一般の観客への開放はありません。競技開始は午前9時35分の予定で、テレビ等で放映されます。
問スポーツ振興課スポーツ振興係☎(529)8515

ステイホームで応援しよう!



健康 Q & A 571

Q 小学6年生の娘に子宮頸がん予防ワクチンの案内がきましたが、副反応が心配です。

A 子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染で発症します。国内では年間約1万人が発症し、約2,700人が死亡しています。ワクチンでHPV感染を防ぎ、子宮頸がん検診によって、前がん病変を早期治療することで、子宮頸がんの発症や死亡の減少が期待できます。子宮頸がん予防ワクチンには、2価ワクチンと4価ワクチンがあり、いずれも高い有効性が示されています。

HPVワクチン投与後、一部の方に副反応として持続的な疼痛等がみられ

たため、国は接種の勧奨を一時的に差し控えています。定期接種としてのワクチン接種は可能です。小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子は、公費で半年～1年の間に3回接種を受けることができます。

ワクチン接種後に生じた症状の診療、相談体制の確立、健康被害の救済などの対策が講じられたことを受けて、子宮頸がん予防の観点から17の国内学会は共同で、本ワクチンの積極的な接種を推奨しています。

《立川市医師会・森川良行》

講座等に参加する際は 感染症予防にご協力を



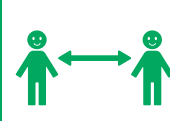
マスクの着用

人の集まる場所ではマスクを着用しましょう。



手洗いや手指の消毒

適宜、手洗いや消毒液のご利用を。



適切な距離の確保

ソーシャルディスタンスを保ちましょう。



事前の検温

体調がすぐれない場合は参加をお控えください。