

健康

健康ささえ隊の活動紹介と「足裏・体幹・バランストレーニング」

健康づくり活動を広めているボランティアグループ「健康ささえ隊」の活動を紹介します。



バランストレーニングも行います。6月30日(木)午後1時30分～4時 健康会館 健康運動指導士・佐藤明子さん 10人(抽選) 運動しやすい服装、5本指靴下、飲み物(水)はがきに「活動紹介」、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

39歳以下の健康診査(前期)

内科診察、身体測定、視力検査、血圧測定、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など(検査項目によっては身体状況や体調等で実施できない場合があります)。たちかわ健康ポイント対象事業 18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は除く)。なお、令和5年3月31日までに40歳になる方は、加入している健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください。健康診査=7月10日(日)・11日(月)▷結果説明=8月16日(火)・17日(水)(時間は個別に通知) 健康会館 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) 定各130人(申込順) 保若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前) 6月9日(木)(必着)までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を、郵送または電子申請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。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します。

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。18歳以上の市民の方 7月6日(水)・7日(木)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する日時) 健康会館 定各100人(申込順) 6月10日(金)(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。6月下旬に返信します。

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いて学び、歯磨きの実習をします。1歳～1歳2か月の子



も(第1子に限る)と保護者 令和3年4月～6月生まれ=6月21日(火)▷令和3年5月～7月生まれ=7月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分 健康会館 100円(歯ブラシ代) 定各15組(申込順) 5月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234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。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等を行いません。感染が疑われる場合は4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 ☎(526)2004
▷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 ☎(527)1900
▷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

立川病院内 ☎(523)2677
▷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=6月7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=6月16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=6月1日(水)
- 健康会館=6月29日(水)
- 砂川学習館=7月6日(水)
- 健康会館=7月27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。
6月29日、7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 定各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。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。健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元がない場合はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳まで公費で接種できます。接種を希望する方で、問診票がない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

7月～9月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ。市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ 7月9日～9月24日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間。9月3日・10日・17日・24日の午後1時～5時は2面のみ) 費1単位1,600円 6月8日(水)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。単位ごとに1枚

の往復はがきに書いてください。

東京ヴェルディ立川市民観戦デー

年に一度の立川市民観戦デーとして、J2リーグ第22節の東京ヴェルディとレノファ山口FC戦を無料、または優待価格でご覧になれます。▶対象=市内在住・在勤・在学の方▶日時=6月18日(土)午後6時試合開始▶会場=味の素スタジアム(調布市)▶ホーム自由席=22歳以下と65歳以上の方は無料、23歳～64歳の方は1,000円▶バックB席=小・中学生は500円、高校生世代～22歳の方と65歳以上の方は1,000円、23歳～64歳の方は1,500円▶申込方法=5月31日(火)正午～6月17日(金)に「東京ヴェルディ」のホームページ、または下2次元コードから申し込んでください。チケット事務局 ticket@verdy.co.jp



無料招待



優待価格

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。

- 開会式 6月26日(日)午前10時から 泉市民体育館 立川市体育協会 ☎(534)1483
- 柔道 7月3日(日)午前9時から 二中間 立川市柔道連盟 tatijyuu1103@yahoo.co.jp
- 健康体操 7月3日(日)午前10時から 柴崎市民体育館 立川市健康体操連盟・横井さん ☎(523)5595
- トライアスロン 9月11日(日) 国営昭和記念公園 立川市トライアスロン協会・浅見さん ☎(525)0675

ホームゲームを応援しに行こう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



- 立川アスレティックFC バルドラール浦安戦 = 6月18日(土)試合開始時間未定 立川アリーナ 立川飛

市民体育館 6月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午 ▶午後I=午後0時30分～3時30分 ▶午後II=午後4時～7時 ▶夜間=午後7時30分～10時30分

入場・時間制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 6月12日・15日・26日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 1日・2日・4日・8日・18日・22日・29日
- 第2体育室(卓球・バドミントン) = 6日・13日・20日・27日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 6月19日は選挙のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球) = いずれも3日・10日・11日・13日・17日・24日・25日(午前・午後Iのみ)