

健康

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🕒・🕒これから離乳食を始める▷令和4年3月～4月生まれの乳児と保護者＝8月5日(金)▷令和4年4月～5月生まれの乳児と保護者＝9月9日(金)、いずれも午前10時～11時30分🏟健康会館📍各10組(申込順。第1子優先)📞7月11日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ



免疫喪失に対する予防接種再接種費用助成金交付事業

骨髄移植手術等を受けたことにより免疫が減少し、既に接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方が、再接種を受ける際に負担した費用を7月1日から助成します🏥骨髄移植手術等により、既に受けた予防接種(痘そう、結核、ロタウイルス感染症を除くA類疾病)の効果が期待できなくなり、再

度、当該予防接種を受けることで効果が期待できると医師に診断された方で、再接種を受けた日に立川市民の方(そのほかにも要件がありますので、市ホームページをご覧ください)📞再接種を受けた日から1年以内に、申請書兼請求書に、領収書等、接種証明書類(母子手帳等)、医師意見書を添えて、直接、または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

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いりません。

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 とも救急室 ☎(523)2677

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 Q & A 577

健康診査の血液検査で「尿酸値が高い」と指摘されました。どうしたらよいのでしょうか？

A 食品に含まれるプリン体や体の中で作られるプリン体が分解されると尿酸になります。体内で生産される量と、腎臓や腸管から体外へ排泄される量のバランスが崩れると、尿酸値が高くなる原因となります。
高尿酸血症は、尿酸値が7mg/dl以上になった場合です。男性では40歳代が多く、女性では閉経後に増加します。尿酸値が高い状態を放置すると、男性では尿管結石になったり、関節に沈着して痛風発作を起こしたりします。また、肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病や慢性腎臓病に合併しやすい病気です。
尿酸値を上げないために、次のことに気をつけましょう▷バランスのよい食事を腹八分目を心がけてとる▷プリン体の多いレバーや魚卵、干しものは控えめに▷飲酒は適量を(プリン体が多いビールだけではなく、アルコールは尿酸値を上げる)▷野菜、海藻、牛乳などのアルカリ食品を積極的にとる(尿酸が尿に溶けやすくなる)▷水分を多くとって尿路結石を予防する(ただし、心臓や腎臓の病気で水分制限されている場合は医師に相談する)▷ウォーキングのような軽い有酸素運動を継続的に行う
《立川市医師会・佐藤秀昭》

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
- 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＝7月21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＝8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＝7月27日(水)
 - 西砂学習館＝8月3日(水)
 - 健康会館＝8月31日(水)
 - 砂川学習館＝9月7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
7月27日、8月31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。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

催し

第13回ジャパン・インターナショナル・ユース・バレエ公演

フィラデルフィア・バレエ団のプリマバレリーナの伊勢田由香さん、ルーマニアで活躍中の山口佳奈さんほか、多くのゲストが出演します。新作「ピーターパン」は家族そろって楽しめる作品です🕒7月18日(月・祝)午後4時開演(午後3時30分開場)🏟たましんRISURUホール🎫S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円、C席1,500円🕒ジャパン・インターナショナル・ユース・バレエ☎(537)4731、市地域文化課・内線4502



姉妹都市大町市との交流事業「大町自然体験」

大町市の自然豊かな環境を体験し、大町市の方々と交流する参加者を募集します。大町市の市有林「立川の森」で森林保全体験学習をします🏠市内在住・在勤・在学の小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)🕒8月19日(金)・20日(土)(1泊2日)🏟たましんRISURUホール集合(午前6時45分)、宿泊は黒部ビューホテル🎫15,000円(バス代、2食付き宿泊費、保険料ほか。小・中学生は7,000円)📍25人(抽選)📞7月27日(水)(必着)までに参加者全員(代表者に○印)の住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名を、はがき、ファクス、Eメールで立川市地域文化振興財団大町交流事業係(〒190-0022錦町3-3-20)☎(526)1312☎(525)6581📧oomachi2022@tachikawa-chiikibunka.or.jpへ

青梅線女子旅謎解きゲーム

立川市、昭島市、福生市、羽村市、青梅市で組織する青梅線エリア女子旅推進委員会が主催。青梅線沿線のスポットにある手がかりを探して謎を解くゲームです。性別・年齢関係なく、どなたでも参加できます。ゲームをクリアした方には抽選で、すてきな賞品をプレゼントします。くわしくは、「青梅線女子旅謎解きゲーム」のホームページをご覧ください🕒7月23日(土)～9月25日(日)📍青梅線エリア女子旅推進委員会(広報課観光振興係内)内線2659



食と音楽の歩行者天国「夏の食楽祭」

商店街を歩行者天国にして、路上ステージやマーケットを設置。3つのライブハウスやJRAウインズA館で音楽ライブも。立川南口すずらん通り商店街振興組合が主催。直接会場へ🕒7月18日(月・祝)正午～午後5時🏟JR立川駅南口すずらん通り(錦町)ほか📍市産業振興課・内線2645

映画会「みんなの学校」

「不登校ゼロ」を目指している大阪市の公立小学校のドキュメンタリー映画を上映します🏠小学生以上の方🕒8月9日(火)午前10時～正午🏟女性総合センター🎫500円📍90人(申込順)📍5人程度(1歳～学齢前)📞7月11日(月)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ

夏の思い出たかまつり

生涯学習市民リーダーと東京学芸大学の学生によるワークショップ「きりえ」「ペイント」「ペーパークラフト」「しおりづくり」や、「ボッチャ」体験を楽しめます(工作は材料がなくなり次第終了)。直接会場へ🏠小学生(小学1年生～3年生は保護者同伴)🕒7月31日(日)午後1時～5時(出入り自由)🏟高松学習館📍高松学習館☎(527)0014

ごみのゆくえを知ろう！「夏休み処分場見学会」

くわしくは「東京たま広域資源循環組合」のホームページをご覧ください🏠多摩地域在住の小学4年生以上の方(小学4年生～6年生は保護者同伴)🕒・🏟▷8月4日(木)＝八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR八王子駅付近集合・解散)▷8月18日(木)＝武蔵野クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(JR三鷹駅付近集合・解散)▷8月23日(火)＝浅川清流環境組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(立川北口公園付近集合・解散)🎫1人500円(昼食代)📍各20人(抽選)📞7月20日(水)(必着)までに、「東京たま広域資源循環組合」のホームページから申し込むか、はがきに参加希望日、参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(日中連絡のとれる番号)を書いて東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係(〒190-0181東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地)☎042(597)6152へ

女性と企業のトークカフェ～イマドキ企業は女性の味方 in 立川

面接会や説明会でなく、実際に企業で働いている人と話してみませんか。企業の人と気軽に話せる交流会と「なりたい自分をデザインする！好印象ポイントの良いとこ取り」セミナーをセットで開催します。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)🏠就職活動中、またはこれから働きたいと考えている女性の方🕒8月22日(月)午後1時～4時🏟女性総合センター📍ブランディングプロデューサー・中間たかえさん📍15人(申込順)📍8人程度(1歳～学齢前)📞7月11日(月)から東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩ランチ☎(529)9003へ📍市男女平等参画課☎(528)6801

