

健康

風しんの予防接種を受けましょう

●子どもの予防接種 麻しん風しん混合(MR) 対▷第1期=1歳以上2歳に至るまで。通年接種できます▷第2期=平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの方(令和5年度に小学校に就学する方)。公費で接種できる期間は令和5年3月31日(金)までです。問診票がない方はご連絡ください。

●大人の風しんの抗体検査・予防接種費用を助成 対▷抗体検査=19歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方①妊娠を予定または希望している女性②妊婦の同居者③上記①の同居者▷予防接種=抗体検査の対象者のうち、抗体検査の結果、抗体価が低かった方費▷麻しん風しん混合ワクチン=5,000円▷風しん単抗原ワクチン=3,500円(いずれも自己負担額。抗体検査は無料)申令和5年3月31日(金)までに市内の指定医療機関で予約して受診してください。受診の際、本人確認書類の提示が必要です。指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

●成人男性の風しん抗体検査のクーポン券を未使用の方へ 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男

性を対象に、風しん抗体検査と抗体価が低かった方への予防接種を無料で実施しています。対象者へは令和4年4月にクーポン券(有効期限は令和5年3月31日(金))を再度送付しているので、受診してください。なお、対象者でクーポン券をお持ちでない方は、電話か電子申請でお申し込みください。指定医療機関は「厚生労働省」のホームページをご覧ください。

問健康推進課予防健診係 ☎(527) 3272

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛い等で思うように運動ができない方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう 対次の要件を満たす市民の方▷10月1日現在、40歳~64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方を優先) 時10月~令和5年3月の原則月3回の①火曜日、午後1時30分~3時②水曜日、午前9時30分~11時(いずれも全18回)場立川競輪場定各20人(抽選)申8月10日(水)~9月16日(金)(必着)に、「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、またははが



きで健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272へ。抽選結果は9月下旬にお知らせします

生活習慣病予防教室「男を上げる! しぶとい脂肪にサヨナラだ!」

体型が気になり始めた男性のための筋力アッププログラム。健康づくりのミニ講座を受け、効果的な筋トレを学びます。体成分測定も 対30歳~64歳の男性市民で医師から運動を制限されていない方 時9月15日・29日の木曜日、午後8時~9時15分(全2回)場泉市民体育館師トレーニング指導士・西村武士さん定20人(申込順)申8月10日(水)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。
- 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 小児科救急室 ☎(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。

スポーツ

体力年齢測定会

対20歳~79歳の市内在住・在勤・在学で、医師から運動を制限されていない方 時9月4日(日)午前9時30分から(受け付けは午前9時20分まで)場泉市民体育館申9月1日(休)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある申込用紙を両体育館に直接提出、またははがきに「体力年齢測定会」、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・所在地を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529) 8515へ。なお、当日の申し込みも受け付けます

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。

●ゲートボール(オープンの部) 時9月4日(日)午前9時から場砂川中央地区北多目的運動広場問立川市ゲートボール協会・井上さん ☎(523) 7132

●ソフトテニス(一般の部) 時9月11日(日)午前9時から場泉町庭球場問立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん e tachikawa.softtennis@gmail.com

●クレール射撃 時9月18日(日)午前8時30分から場山梨県大月国際クレール射撃場問立川市クレール射撃協会・須崎さん ☎(522) 3457

●テニス(シングルス) 時9月23日(金・祝)~10月9日(日)場市内各庭球場問立川市テニス連盟・山崎さん ☎(536) 6798

健康 Q & A 578

Q 喫煙は歯周病に影響がありますか?

A 大いにあります。喫煙すると歯周病に「かかりやすい」、歯周病にかかったことに「気づきにくい」、歯周病が「治りにくい」……この3つが喫煙と歯周病の関係の特徴です。

●かかりやすい 生体の本来の免疫機構が喫煙により妨げられるため、歯周病にかかりやすくなります。

●気づきにくい ニコチンの血管収縮作用により炎症症状が出にくく、歯周病が進行しても、出血、腫れ、歯茎の赤みなどの自覚症状が発現しづらくなります。そのため発見が遅れてしま

い、気づいたら重度の歯周病になっていた、ということもあります。

●治りにくい 喫煙者の歯茎は硬いため沈着物の除去が難しく、歯周組織の修復も妨げられるため、歯周病の治療効果があがりにくいといわれています。

以上のようなことから、禁煙が望ましいのですが、それが難しい場合は成人歯科健診や歯科医院を受診し、定期的な歯周病のチェックやクリーニングを行うことをお勧めします。

《立川市歯科医師会・福島直人》

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=8月18日(休)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=9月6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=8月31日(水) ●砂川学習館=9月7日(水)
●健康会館=9月28日(水) ●西砂学習館=10月5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
8月31日、9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 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 問健康推進課① ☎(527) 3272、②③ ☎(527) 3234

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●介護職員初任者研修 社会福祉法人三多福祉会が主催。週2日(水曜・金曜日)の通学コース。東京都介護職員資格取得支援事業を利用すると無料で受講できます 対15歳以上で、東京近郊に在住・在勤の通学可能な方 時9月9日(金)~11月25日(金)、午前9時から場地域保健企画ビル(錦町1-17-15)ほか 費99,940円(受講料、教材費)定24人(申込順)申同会・蓮沼さん ☎(529) 7142へ

●視覚障害者と遊ぼう 楽しもう 触れ合おう あそぼう会が主催。普段は接する機会が少ない視覚障害者の方と触れ合いませんか。視覚障害者の暮らしや工夫などをお伝えします。直接会場へ 時8月28日(日)午前10時~11時30分場子ども未来センター102会議室定22人(先着順)問奥澤さん ☎080(5530) 8243

●布アートを作る~ボランティア活動に生かせます 文化・芸術いきいきネットワークが主催。手触りのよい布を型紙にそって切り、貼り絵の要領でカボチャ、柿、キキョウの3作品を作ります。布や額は用意します 時9月11日・25日、10月2日

の日曜日、午後1時30分~3時30分(全3回)場柴崎学習館費1回1,000円(材料代)定20人(申込順) 時 はさみ申8月10日(水)から稲葉さん ☎(536) 6532へ

●小学生ソフトテニス教室 立川市ソフトテニス連盟が主催。ソフトテニスを通じ、あいさつ、持久力、集中力を習得します。直接会場へ(現地受付) 対市内在住・在学の小学生 時9月3日・10日・17日、10月1日・8日・15日・29日、11月5日の土曜日、午後1時~3時 場自治大学校テニスコート 費各回50円(傷害保険料ほか)定40人(先着順)問同連盟・鎌田さん ☎080(6536) 0409

会員募集

●立川子ども新体操クラブ 体が硬くても大丈夫。月1回のバレエレッスンもあります。一緒に楽しく踊りましょう 対3歳~中学生の女の子 時毎週火曜日、午後5時~6時45分 場八小体育館 入2,000円 月5,000円 申村上さん ☎090(2449) 1260へ

●ママさんバレーボール「幸友クラブ」一緒にママさんバレーを楽しみませんか。長期間のブランクがある方、体を動かしたい方、小さなお子さん連れの方、以前に他チームにいた方なども歓迎です 時毎週火曜・金曜日、午後7時~9時 場四中体育館 申藤枝さん ☎090(3902) 1641へ