健康

ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

「ラジオ体操・みんなの体操」を正しく学んで、地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます（認定料2,000円）対令和4年3月31日現在、18歳以上の市内在住・在勤・在学で、医師から運動を制限されていない方時10月23日㈰午前10時～11時30分場泉市民体育館師元NHKテレビ体操実技者・藤元直美さんほか定50人（申込順）申9月12日㈪～30日㈮に、電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎（527）3272へ

大人の食育講座「備えて安心！防災料理のススメ」

『防災レシピ』の著者で、テレビでも活躍中の講師から、家庭にあるものを上手に使って、手軽に、気軽に、「もしも」のときに備える防災料理を学びます対74歳以下の市民で医師から食事制限をされていない方時10月21日・28日の金曜日、午前9時30分～11時30分（10月21日は正午まで。全2回）場健康会館師栄養士・飯田和子さん費200円（材料代）定15人（申込順）申9月12日㈪から健康推進課保健事業係☎（527）3272へ

お悩み解消!! 身体メンテナンスのススメ～10年後のあなたが変わる新習慣

血圧やコレステロールが高めの方、体重管理等に悩みがある方必見。測定や記録を通じて自分の体を「見える化」し、運動や食生活について学ぶ体験型の教室です。日程・内容は**下表**のとおり対30歳～64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方場健康会館定16人（申込順）申9月12日㈪から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎（527）3272へ

日程	内容
10月24日㈪	基礎講座・測定会
10月31日㈪	個別面談
11月7日㈪	栄養講座
11月28日㈪	栄養講座
12月5日㈪	運動講座・歯科講座
12月12日㈪	運動講座
12月19日㈪	運動講座・修了講座
令和5年2月27日㈪	運動講座・フォロー講座

時間は午前9時30分～11時30分。10月31日㈪は午前9時30分～午後4時のうち指定された時間（約30分）

はじめてのヨガ

企画・運営は健康ささえ隊。たちかわ健康ポイント対象事業です時10月5日・12日の水曜日、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。初めての方優先）持運動しやすい服装、スリッパ、タオル、飲み物申9月20日㈫〔必着〕までに、はがきに「はじめてのヨガ希望」、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

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対・時これから離乳食を始める▷令和4年5月～6月生まれの乳児と保護者＝10月14日㈮▷令和4年6月～7月生まれの乳児と保護者＝11月11日㈮、いずれも午前10時～11時30分場健康会館定各10組（申込順。第1子優先）申9月12日㈪から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎（527）3234へ

胃がん・大腸がん・肺がん集団検診（後期）

対象と費用は**下表**のとおり。午前中の指定した時間に検診車で実施します時・場▷11月11日㈮＝若葉会館▷11月13日㈰＝市役所▷11月14日㈪＝健康会館▷12月3日㈯＝砂川学習館▷12月4日㈰＝市役所定各35人程度（申込順）申9月12日㈪から各検診日の7週間前までに、電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎（527）3272へ

検診	費用	対象
胃がん（エックス線）	1,200円	40歳以上の市民の方
大腸がん	300円	
肺がん	エックス線のみ800円、エックス線と喀痰1,000円	
結核	無料	15歳～39歳の市民の方

胃がん検診は、昨年度内視鏡検診を受診した方は受診できません

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行いません。

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　こども救急室 ☎（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。

スポーツ

泉体育館DAY

水泳、バドミントン、ミニテニス、ボルダリング、ターゲット・バードゴルフなど、さまざまなスポーツを体験します。どなたでも自由に参加・見学できます。直接会場へ時10月10日㈪・㈷午前9時～午後3時20分（雨天の場合、体育館のみ実施）場泉市民体育館、泉町野球場、泉町ゲートボール場持室内用運動靴問立川市体育協会☎（534）1483

100トレ体操講習会

「100トレ体操」は、健康寿命を延ばしQOLを保つことを目的に開発された運動プログラムです。人が人らしく生きるための3要素「一生涯自分の脚で歩く」「自分の力で食べる」「自分自身で排泄をコントロールする」を同時に鍛えられる体操を行います。申込方法等くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください対おおむね60歳以上の方時10月28日㈮、11月19日㈯、午後1時30分～3時30分場泉市民体育館師フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さん定各100人（申込順）問立川市体育協会☎（534）1483

健康Q&A 579

Q リフィル処方とはどのような制度ですか？

A リフィル処方とは、医師と薬剤師が適切な連携の下、処方箋を反復して利用できるもので、4月から導入された新しい制度です。

リフィル処方を受けられるのは、慢性的な疾患で症状が安定しているなど、医師が問題ないと判断した場合のみです。処方箋を反復して利用できる回数や1回当たりの投与期間と総投与期間は、医師が医学的に問題ないと判断した回数、期間となります。

また、すべての薬がこの制度の対象ではありません。投薬制限のある薬や湿布などは対象外です。

2回目以降は、指定された期間に薬局に行き、薬剤師が薬を渡す際に服薬状況や体調の変化などについて確認して、必要に応じて受診を推奨します。

くわしく知りたい方は、かかりつけの薬局で確認してください。

《立川市薬剤師会・安藤裕生》

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＝9月15日㈭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＝10月4日㈫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**＝9月28日㈬
●**健康会館**＝10月26日㈬
●**西砂学習館**＝10月5日㈬
●**砂川学習館**＝11月2日㈬
▶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。
9月28日、10月26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

「立川シティハーフマラソン ONLINE」参加者募集

11月1日㈫～15日㈫

令和5年3月12日㈰の「立川シティハーフマラソン2023」に先立ち、今年度もONLINEマラソンを開催します。期間内に累積でハーフマラソン（21.0975km）の距離をランニング、またはウォーキングします。スマートフォンの各種ランニングアプリでGPS機能を使用して距離や時間を計測。いつでも、どこでも参加可能です。小学生は、必ず保護者が申し込み、ペアで参加してください。申込方法等、くわしくは「立川シティハーフマラソン」のホームページをご覧ください。

●**実施期間**　11月1日㈫～15日㈫
●**申込期間**　9月15日㈭～10月15日㈯
問▷申し込みについて＝エントリーセンター☎0570（039）846▷運営について＝立川シティハーフマラソン事務局〔立川市体育協会内〕☎（534）1483