



健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

下記の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。なお、令和6年度から助成の対象者が変わりました。次のいずれかに該当する方で過去に一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方①65歳の方(66歳の誕生日の前日まで接種可能)②60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害がある方。場市内指定医療機関費2,500円(自己負担額)。全額自己負担した任意接種費用の払い

戻しは行いません。必ず予診票を持参して市内指定医療機関で受けてください。①の方のうち昭和34年4月1日以前生まれの方は、令和5年6月に送付した予診票を延長して使用できます。昭和34年4月2日以降生まれの方には、65歳になる誕生月の下旬に予診票を送付します。②の方で接種希望の方は電話か電子申請で申し込んでください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方(令和7年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は令和7年3月31日(月)までです。問診票がない方は健康推進課にご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

健康日程表

健康相談 1人30分 健康会館

- 5月7日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
- 5月16日(木)午後1時20分～2時50分=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)

☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

親子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます

- 5月8日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- 5月29日(水)、6月26日(水)=健康会館
- 6月5日(水)=西砂学習館(直接会場へ)

☎健康会館で行う相談のみ、電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

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。また、電子申請で日程の変更ができます。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。健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。

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

- 第32回立川空襲を語り歌いつぐ集い コーラス鳩のうたが主催。記録映画「無限の瞳」を上映し、この作品を制作した成城中学校・高等学校の元教諭・吉田守さんの話を聞くほか、「山中坂エレジー」などを合唱します。直接会場へ ☎5月6日(月・休)午後2時30分から(午後2時開場) 女性総合センター1階ホール 費500円(入場料) ☎永元さん ☎080(781)2121
- こぶし会館ふれあいまつり こぶし会館管理運営委員会が主催。ダンスや芸能の発表、作品の展示など。開催時間など、お問い合わせの上、お越しください ☎5月25日(土)・26日(日) こぶし会館 ☎こぶし会館 ☎(537)0810
- ボイストレーニングで抒情歌愛の歌を楽しく歌おう! グリーングラス歌の会が主催。講師の指導で日本の原風景や抒情歌、愛の歌を楽しく歌います。ボイストレーニングをじっくり行い、体の響きを再確認できる体験会です ☎女性 ☎5月17日(金)午前10時15分～正午 場西砂学習館 費500円(資料代) ☎10人(申込順) ☎渡辺さん ☎(531)1957へ

- 大菊苗の無料配布 立川菊華会が主催。高幡不動尊・神代植物公園菊花展参加団体が、菊作り初心者の方に、大菊苗(ドーム菊苗)を無料で配布します。配布は、5月15日(木)までです。種類や個数など、くわしくはお問い合わせください。また、育成についてアドバイスもします ☎橋さん ☎090(5447)1331

会員募集

- 立川市奇術愛好会 マジックを覚えたい、やってみたい、関心のある方、一緒に楽しみましょう。ボランティア活動のほか、6月に初心者講習会、11月に発表会も行っています ☎毎月第1・第3・第4火曜日、午後7時～9時 場高松会館 ☎500円 ☎植松さん ☎(527)8508へ
- Let's Start シルバー大学の卒業生を中心としたメンバーで、アメリカに留学経験のある講師から英会話を楽しく学んでいます ☎60歳以上の方 ☎原則毎月第2・第4金曜日、午前9時45分～11時45分(ほかに月1回の自主練習あり) 場柴崎福祉会館 ☎3,000円 ☎12人(申込順) ☎松尾さん ☎090(4249)7276へ
- 諏訪の森囲碁サークル 囲碁を知らない人、囲碁を楽しみたい初心者から棋力向上を目指す上級者まで、対局を楽しんでいます。大会や親睦会もあります ☎毎月第1・第3火曜日、午後1時～5時 場柴崎学習館 ☎2,000円 ☎松村さん ☎(523)5475へ

ロコモティブシンドローム予防教室「目からうろこ! 毎日かんたん! ロコモ予防」

筋力低下は30代から始まります。食事や運動習慣を見直しましょう。とくに足腰に衰えを感じている方、家でもできるロコモ予防を学びましょう。骨密度測定も ☎74歳以下の市民の方 ☎5月31日(金)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター1階健康サロン ☎柔道整復師・安川元也さん ☎20人(申込順) ☎4月25日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表のとおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません ▶妊娠中の方 ▶授乳中の方 ▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方 ▶乳房内に人工物が入っている方 ☎希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を、電話、または郵送、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。6月下旬以降随時、受診票を郵送します

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導も)
負担額	頸部1,000円、頸部+体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(月)～令和7年2月28日(金)に、市内指定医療機関で受診してください	

年に1度の健康診査を受けましょう

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険

の方を対象に、特定健康診査等の健康診査を毎年実施しています。対象の方には受診券を4月下旬に発送しますので、自身の健康を見直す機会として年に1度受診しましょう。令和6年度の受診期間は5月15日(水)～令和7年3月31日(月)です。令和6年4月1日以降に社会保険などから立川市国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した40歳以上の方も、市の健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ ☎5月19日(日)午後2時～4時 場昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和町4-7-1) ☎健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

休日・夜間診療

- 保険証、医療券等をお持ちください。

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)

歯科休日急患診療所 ☎(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 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。

スポーツ

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ ☎市内在住の小学生～中学2年生 ☎5月5日～6月9日の日曜日、午前9時～11時(5月26日を除く、全5回。予備日は6月16日(日)) 場泉町庭球場 ☎ラケット(貸出用あり)、テニスシューズ ☎立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん ☎080(6536)0409

市民体育館

5月の個人利用日

- ▶午前=午前9時～午後0時30分 ▶午後I=午後0時30分～4時 ▶午後II=午後4時～7時30分
- ▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時 ▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 5月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 5月13日・18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(無料)・4日・8日・12日・15日・22日・29日(2日は午前・午後I・午後IIのみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・20日・26日・27日(26日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール=6日・20日・27日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 5月13日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。
- 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・17日・19日・24日・25日・31日
- 第1体育室(バスケットボール)=13日(無料)・27日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)



カラスなどによるごみの散乱が発生しています。防鳥ネットを使用するなど、ごみの出し方を工夫しましょう。☎ごみ対策課 ☎(533)5517