



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。

20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診を年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。市内指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。



☎20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)☎「成人歯科健診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、または電話、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

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶対象者=令和7年3月31日までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方▶過去にB型・C型肝炎

ウイルス検査を受けていない▶現在、肝炎の治療を受けていない▶職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▶検診方法=市が実施する40歳以上の健康診査と同時に、または肝炎ウイルス検査単独で、市内指定医療機関で受診してください▶申込方法=「肝炎ウイルス検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、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

歯と口の健康週間ポスター展

むし歯予防の啓発など歯と口の健康に関する正しい知識や理解を深めるため、歯と口の健康を題材にした市内の児童・生徒のポスターを展示します。直接会場へ☎7月23日(火)~8月1日(木)、午前10時~午後4時30分(7月27日(土)を除く。最終日は午後2時まで)☎市役所1階多目的プラザ☎学務課学校保健係・内線2515



出張！健康相談室

高齢者向けの健康・医療に関する出張型相談室です。直接会場へ☎65歳

健康 Q & A 595

慢性腎臓病(CKD)と診断されました。ほとんど症状がないのですが、治療は必要ですか？

A 慢性腎臓病(CKD=Chronic Kidney Disease)は、腎臓の力が弱くなった病態を総称したものです。血清クレアチニン値、年齢、性別からeGFR(推算糸球体濾過量)を算出し判断されます。正常値は100前後ですが、疾患や加齢によって低下していき、60未満になるとCKDとされます。

CKDは、初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、放っておくと腎不全になることもあり、体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になります。

また、メタボリック症候群は、CKDの危険因子です。メタボリック症候群の症状である肥満(とくに腹部肥満)、糖尿病、高血圧などは、腎臓の働きを低下させます。健康診断の目的の1つが早期メタボリック症候群に付随したCKDの発見といえます。

CKDは、早期発見、早期治療が重要です。治療は、食事や運動などの生活療法や基礎疾患の治療が主ですが、腎炎に有効な薬剤もあります。定期的な検査と適切な治療をおすすめします。

《立川市医師会・田原敬典》

健康日程表

健康相談 1人30分☎健康会館

- 7月18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)
 - 7月30日(火)午前9時20分~10時50分=運動・栄養相談(運動指導者、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

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分~10時45分

- 7月24日(水)、8月28日(水)=健康会館
 - 8月7日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
 - 9月4日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- ☎健康会館で行う相談のみ、電話か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。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。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。

☎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。

以上の市民の方☎7月24日(水)午前10時~11時☎富士見町住宅15号棟集会所(富士見町6-15-2)☎保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

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☎時これから離乳食を始める▶令和6年3月~4月生まれの乳児と保護者=8月9日(金)▶令和6年4月~5月生まれの乳児と保護者=9月13日(金)、いずれも午前10時~11時30分☎健康会館☎各20組(申込順。第1子優先)☎7月10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



カミカミ教室(離乳食後期教室)

離乳食後期の進め方や気をつけるポイントなどを学びます☎時▶令和5年10月~12月生まれの乳児と保護者=8月9日(金)▶令和5年11月~令和6年1月生まれの乳児と保護者=9月13日(金)、いずれも午後1時30分~2時30分☎健康会館☎各15組(申込順)☎7月10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

「健康ささえ隊」メンバー募集

市民主体の健康づくりを進めるために、催しの企画・運営や健康づくり活動を行う市民ボランティア「健康ささえ隊」のメンバーを募集します。メンバーであれば、主催企画には回数制限なく参加できます。ウォーキングや体操講座中にメンバー同士の交流もできます。登録には養成講座の受講が必要です。

- 養成講座 対市民の方☎8月5日・19日の月曜日、午後1時30分~3時(全2回)☎健康会館☎長野県立大学大学院教授・新井武志さん☎15

人(申込順)☎7月10日(水)から健康推進課地域支援係☎(527)3272へ

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)

☎(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

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。

- 自転車(トラック競技) ☎8月11日(日)正午から☎立川競輪場☎立川市自転車競技連盟☎tachikawa_cf@yahoo.co.jp

- バスケットボール(ジュニア・一般・シニア・スーパーシニアの部) ☎8月25日(日)~10月27日(日)☎泉・柴崎市民体育館☎立川市バスケットボール協会・山下さん☎090(2763)2587

- 卓球(中学生の部) ☎9月1日(日)☎四中☎四中心☎宮川さん☎(536)2411

- アクアスロン ☎10月20日(日)☎柴崎市民体育館、立川公園陸上競技場☎立川市トリアスロン協会☎tachitora55office@formath.jp

市民体育大会の結果

- ミニテニス(地区対抗の部) ▶優勝=若葉町体育会▶準優勝=富士見町体育会▶第3位=西砂川地区体育会

☎立川市スポーツ協会☎(534)1483

夏休みを元気に有意義に過ごそう

子どもたちが安全に有意義に過ごせるよう家庭や地域で呼びかけましょう。

●夏休みを有意義に過ごすために

▶早寝・早起きなど規則正しい生活を送る▶家族とのふれあいや地域の方との交流を深める▶あいさつの習慣を身に付ける

●事故や危険な目にあわないために

▶自転車の乗り方に気を付ける▶外出するときは、家族に行き先と帰宅予定時刻を必ず知らせる▶ひとけのない所や危険な場所で遊ぶのはやめる▶SNSの使い方に注意する▶知らない人に連れて行かれそうになったときは、防犯ブザーを鳴らし、近くの人に助けを求める。「子ども110番の家」(右画像)が貼ってあるお店や家へかこむ▶悩みや不安がある場合は相談する



☎立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)内線1306、指導課・内線2498

