

## 健康

### 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。たちかわ健康ポイント対象事業④次の要件を満たす市民の方▷10月1日現在で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7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)(全日程は市ホームページをご覧ください)場立川競輪場定各20人(抽選)甲8月13日(火)～9月13日(金)に電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### お口の健康を保ち元気に過ごそう～誤嚥性肺炎の予防

言語聴覚士から口腔ケアや口の運動方法を学びます。市内在住・在勤・在学の方時9月6日(金)午前10時～11時30分場若葉会館(言語聴覚士・山田裕一さん)定30人(申込順)甲北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

### 休日医学講座「いつか、ではなく、今からだ！メタボにならない、カラダづくり！」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、テレビでも活躍している講師が分かりやすく伝えます。たちかわ健康ポイント対象事業④市民の方時9月28日(土)午前10時～11時30分場女性総合センター1階ホール(医師・宮崎滋さん)定100人(申込順)甲8月13日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### 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。直接会場へ時9月8日(日)午後2時～4時場市役所2階208・209会議室(健康推進課保健事業係☎(527)3272

### あけぼのサクサク健康教室～まるっと元気に！栄養・歯科編

食事とオーラルケアについて学びます。栄養・歯科の防災ミニ講座も。たちかわ健康ポイント対象事業④20歳～64歳の市民の方時9月18日・25日の水曜日、午後1時30分～3時30

## 健康 Q & A 596

### 歯が1本抜けてしまいましたが、食べるのには支障がありません。そのままにしていって大丈夫でしょうか？

**A** 歯周病やむし歯などで歯が抜けた場合、前歯だと見た目の問題があるので、すぐ歯科を受診すると思います。しかし、抜けたのが奥歯で、食べるのにも支障がないと、ついそのままにしていまがちです。ところが、長い間そのままにしておくと、周りの歯が倒れてきたり飛び出してきたりすることがあります。こうなると、いざブリッジやインプラントを入れようとしたとき、まず周りの歯を治療する必要があり、治療に時間も費用も多くかかってしまいます。そこで私が提案したいのが、抜け

たらすぐ部分入れ歯を入れて、周りの歯の移動を防ぐことです。部分入れ歯は、周りの歯をほとんど削らずに装着できます。費用もそれほどかからず、治療期間も短いのでおすすめです。さらに部分入れ歯を使用していて問題がなければ、その後ブリッジやインプラントに移行する必要はありません。抜けたあとに特に処置する必要がない場合もありますが、歯が抜けたら早めに歯科医院で相談してください。《立川市歯科医師会・小林卓二》

## 健康日程表

### 健康相談 1人30分(健康会館)

- 8月15日(木)午後1時20分～2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)
  - 9月3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)
- 甲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
- 8月28日(水)、9月25日(水)=健康会館
  - 9月4日(水)=上砂会館(直接会場へ)
  - 10月2日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
- 甲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。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。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。

## 医療機関の夏季休診日情報はこちら

夏は屋内と屋外の気温の変化などで、体調を崩しやすくなる季節です。

市は、立川市医師会医療機関の8月の夏季休診日を、市ホームページに一覧表形式で掲載しています(下2次元コードからアクセス可)。

近くの医院やかかりつけ医などが休診の際は、この表を確認し、別の病院の受診をご検討ください。

甲市健康推進課業務係☎(527)3632



分(全2回)場女性総合センター5階第2学習室(管理栄養士・筒井孝子さん、歯科衛生士・水上美樹さん)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)甲8月13日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### 地区健康フェア

医師の講演、健康相談、骨密度測定など。たちかわ健康ポイント対象事業。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません(上履き)健康推進課地域支援係☎(527)3632

●錦町健康フェア 時9月15日(日)午前9時30分～午後0時30分(受け付けは午後0時10分まで)場七小体育館

●富士見町健康フェア 時9月29日(日)午前10時～正午場四小体育館

### 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・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・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。

## シニア

### 認知症パネル展

認知症の説明、市の事業、地域のサービス、介護保険事業所利用者による作品を展示します。各日先着20人に口バ隊長マスコットをプレゼント。直接会場へ時9月2日(月)～6日(金)、午前8時30分～午後5時場市役所1階多目的プラザ(高齢福祉課認知症対策係・内線1482

### 懐かしい歌をご一緒に

おおむね70歳以上の方時9月11日(水)午後1時30分～3時場西砂学習館(音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん)定45人(申込順)甲8月10日(土)から西砂学習館☎(531)0431へ

### 出張ほーかつ

地域に出向き、お話や相談を受けています。直接会場へ(市内在住の方)時・場▷毎週水曜日、午前10時～午後3時=栄福社会(栄町3-2)▷第4火曜日、午前10時～正午=公務員宿舍共用棟(栄町1-6-1)甲北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221

### たちかわ健康体操 健康寿命を延ばそう!

動画配信中!



甲高齢福祉課介護予防推進係・内線1471



## 写真募集中

### 「ここが大好き 立川」



掲載された方にはクオカード1,000円分をプレゼント

「ここが大好き 立川」は、「広報たちかわ」の毎月10日号の最終面で皆さんから寄せられた写真をコメント付きで紹介しているコーナーです。市内で撮影したものであれば、昔の写真でも大丈夫です。くわしくは市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



応募できる方 市内在住・在勤・在学の方

応募作品 市内で撮影した写真(応募数に制限なし)

応募方法 住所、氏名(ペンネーム)、電話番号、撮影日、撮影場所、コメント(80字程度)を▶Eメール=kouhou@city.tachikawa.lg.jpへ▶持参または郵送=広報課(市役所2階42番窓口)(〒190-8666住所記入不要)へ  
甲広報課広報係・内線2745

