



健康

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。☎・📧これから離乳食を始める▷令和6年5月～6月生まれの乳児と保護者=10月11日(金)▷令和6年6月～7月生まれの乳児と保護者=11月8日(金)、いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(定)各20組(申込順。第1子優先)📧9月10日(火)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。☎・📧▷令和5年12月～令和6年2月生まれの乳児と保護者=10月11日(金)▷令和6年1月～3月生まれの乳児と保護者=11月8日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分(場)健康会館(定)各15組(申込順)📧9月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

大人の食育講座「防災料理のススメ～いつもの食事をもしもの食事に！」

ご家庭に「いつも」あるものを上手に使用して、手軽に楽しみながら、「もしもの」ときに備えるテクニックを講義と調理実習から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業(定)74歳以下で医師から食事を制限されていない市民の方(時)10月18日・25日の金曜日、午前10時～正午(全2回)📍女性総合センター5階料理実習室(師)栄養士・飯田和子さん(費)300円(材料代)(定)15人(申込順)📧9月10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

健康相談、骨密度測定など。会場により内容が異なります。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。健康推進課地域支援係☎(527)3272
●高松町ふれあい健康フェア (時)10月6日(日)午前9時～午後1時(場)五小体育館(時)上履き
●幸町健康フェア (時)10月12日(土)午前9時30分～正午(場)幸学習館

ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学びます。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)📧令和6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27日(日)午前9時30分～11時30分(場)泉市民体育館(師)元NHKテレビ体操実技者・平井孝子さんほか(定)50人(申込順)📧9月10日(火)～10月11日(金)に電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

ラクに続けて、カラダが変わる！生活習慣のトリセツ

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にオススメ。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(全8回)。たちかわ健康ポイント対象事業(定)30歳～64歳で医師から運動を制限されていない市民の方(場)健康会館(定)16人(申込順)📧9月10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

日程	内容
10月21日(月)	基礎講座・測定会
10月28日(月)	個別面談
11月18日(月)	栄養講座①
11月25日(月)	栄養講座②
12月2日(月)	運動講座①・歯科講座
12月9日(月)	運動講座②
12月16日(月)	運動講座③・修了講座
令和7年2月17日(月)	運動講座④・フォロー講座

時間は、午前9時30分～11時30分。10月28日(月)は午前9時30分～午後4時のうち指定された時間(約30分)

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(定)65歳以上の市民の方(時)9月20日(金)午後2時～3時(場)若葉町団地43号棟集会所(若葉町4-25-1)☎保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

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受診します。☎・📍市役所=10月27日(日)、11月10日(日)、12月1日(日)▷若葉会館=11月8日(金)▷健康会館=11月11日(月)(定)各35人程度(申込順)📧9月10日(火)から各検診日の6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
胃がん検診*(X線)	1,200円	40歳以上の市民の方
大腸がん検診	300円	
肺がん検診	X線のみ800円 X線と喀痰1,000円	15歳～39歳の市民の方
結核検診(集団検診のみ)	無料	

*胃がん検診は、昨年度か今年度に内視鏡検診を受診した方は受診できません。

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)10月20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 ▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間) ☎(526)2004
歯科休日応急診療所 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) ☎(527)1900
立川市・立川病院 ども救急室 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) ☎(523)2677
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。

健康 Q & A 597

「ポリファーマシー」という言葉を耳にしました。どうなのでしょう？

A 「ポリファーマシー」とは、多数、複数を意味する「ポリ」と、薬局、調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた造語です。単に服用する薬の数が多いことではなく、多数の薬を服用することで、本来病気を治すはずの薬が原因で有害な副作用などが起こってしまったり、きちんと飲めなくなったりしている状態をいいます。複数の病気を抱えている人は、いくつもの病院やクリニックを受診することになり、その結果として、たくさん薬を服用することになります。薬どうしが影響しあって薬が効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やす

くなったりすることがあります。薬の種類が増えると管理が難しくなり、飲み忘れが増えることにもなります。お薬が余っているのに毎回処方してもらっていませんか。お医者さんに「余っている」と言いにくい場合は、薬局に相談しましょう。受診の際は、必ずお薬手帳を持参し、かかりつけ薬局を利用するなど、服用する薬について積極的な情報共有をして、有害な副作用と余分な処方を受けてください。医薬品を無駄なく必要な患者さんに行き渡らせるためには、ポリファーマシーの解消が重要になります。
《立川市薬剤師会・石原一生》

健康日程表

健康相談 1人30分(場)健康会館 ●9月19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) ●10月1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 ●9月25日(水)、10月23日(水)=健康会館 ●10月2日(水)=西砂学習館(直接会場へ) ●11月6日(水)=上砂会館(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。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。

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

- 立川情報丸わかり講座 立川大好きが主催。立川市の行政情報から民間情報まで、立川に関する情報を体系立てて網羅的に学びます(時)10月27日(日)午後2時～3時30分(場)子ども未来センター(定)7人(申込順)📧奥澤さん☎080(5007)7877へ
- パッチワークの講習会 富芸会パッチワーク友の会が主催。パッチワークでネコのぬいぐるみ2体と小物入れを作ります(時)10月9日・23日の水曜日、午前10時～正午(全2回)📍滝ノ上会館(費)1,400円(材料代)📧10月1日(火)までに

- 鈴木さん☎(523)1762へ
- シニアミニテニス教室 立川市ミニテニス協会が主催。ラケット、ボールは不要です(定)50歳以上のミニテニス未経験者と初心者(時)10月1日・15日、11月12日・19日の火曜日、午前9時40分～正午(全4回)📍泉市民体育館(定)24人(申込順)📧ミニテニス協会事務所☎(595)8668へ(土曜・日曜を除く、午前10時～午後3時)
- 第25回東京TAMA音楽祭ダンスフェスティバル2025「いのちのメッセージ」出演者募集 毎年「いのち」をテーマとしたさまざまなジャンルの催しで、子どもから大人まで誰でも参加できるイベントです。出演には協賛金が必要です。くわしくはお問い合わせください📧令和7年4月20日(日)たましんRISURUホール大ホール(定)400人(申込順)📧同実行委員会📧tamaondance@gmail.comへ



日傘や帽子等の活用、こまめな水分補給、適度なエアコンの使用等で、熱中症にかからないよう、ご注意ください(健康推進課)