

## 健康

### 野菜食べ菜さ〜い!

健康のために野菜を、1日に350g以上食べましょう。野菜の栄養や、よくかんで食べる大切さを、栄養士と歯科衛生士から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業。直接会場へ(時)11月14日(木)午前10時〜正午(場)ファーマーズセンターみのーれ立川(問)健康推進課保健事業係(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、気持ちを語り合い、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)12月15日(日)午後2時〜4時(場)市役所2階208・209会議室(問)健康推進課保健事業係(527)3272

### 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(時)令和6年7月〜8月生まれの

乳児と保護者=12月13日(金)▷令和6年8月〜9月生まれの乳児と保護者=令和7年1月10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)(問)11月11日(月)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(対・時)▷令和6

### 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 とも救急室 (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。

## 健康 Q & A 599

### Q 歯磨きは、1日何回、どのくらい行えばいいですか?

A 虫歯予防について昔からいわれてきたことも、時代とともに分かってきた事柄によって変化してきました。一昔前と比較する形でお答えします。

#### 毎食後すぐ、5分以上がよい

昭和のころは、「歯磨きは1日3回、食後3分以内、3分間磨く」といわれていました。令和でも、「1日3回、食後すぐ」が理想です。昔からのタイミングでよいということになりますが、時間は隅々まで磨くには5分以上かけましょう。

#### 歯磨き後のうがいは少量の水で1回

昭和のころは、「手や顔の石鹸を

流すと同様によくうがいする」でした。令和では、「歯磨剤に含まれるフッ化物の効果を最大限に発揮させるため、すすがない」です。予防歯科先進国のスウェーデンでも推奨され、歯磨剤の泡などを吐き出すだけにとどめます。日本でも推奨されていますが、すすがないと気持ちが悪いという方には「少量の水で1回だけすすぐ」のを勧めています\*。

\*日本歯科医師会「歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020」のホームページをご覧ください。

《立川市歯科医師会・松田寿靖》

## 健康日程表

### 健康相談 1人30分(場)健康会館

- 11月21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)
  - 12月3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)
- (問)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
  - 11月27日(水)、12月25日(水)=健康会館
  - 12月4日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
  - 令和7年1月8日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- (問)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。(問)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。

年2月〜4月生まれの乳児と保護者=12月13日(金)▷令和6年3月〜5月生まれの乳児と保護者=令和7年1月10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)(問)11月11日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係(527)3234へ

## スポーツ

### モルック大会

木製の投げ棒を投げ、点数が書かれたピンを倒す、フィンランド生まれのスポーツです(対)代表者が市内在住・在勤・在学の16歳以上で、2人〜4人で構成するチーム(メンバーは市外でも可。小学生が入るときは大人が1人以上入ること)(時)12月8日(日)午前10時〜午後4時(雨天中止)(場)三小校庭(定)32チーム(申込順)(問)11月22日(金)までに電子申請でスポーツ振興課(529)8515へ

### 立川ダイス ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」のホームゲームの2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」のホームページをご覧ください▶対象=市民の方▶日程=令和7年1月11日(土)・12日(日)▶試合会場=アリーナ立川立飛▶当選者数=各日35組70人▶応募方法=12月27日(金)までに応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください(問)株多摩スポーツクラブ(512)8177、市スポーツ振興課・内線4412



### 駅伝競走&小学生ロードレース

市民体育大会の駅伝競走とあわせて開催。くわしくは「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。●駅伝 (対)代表者が市内在住・在勤・

在学の高校生以上で構成するチーム(6区間6人)(時)令和7年1月19日(日)午前9時スタート(場)市役所付近を発着点とする1周3.2kmの周回コース(費)1チーム7,000円(指定する口座へ振り込み)(定)70チーム(申込順)

●小学生ロードレース (対)2kmを30分以内で完走できる小学生(時)令和7年1月19日(日)午前11時スタート(場)市役所付近を発着点とする1周2kmのコース(費)1人800円(指定する口座へ振り込み)(定)200人(申込順)(問)12月20日(金)(必着)までに所定の申込書式(同協会のホームページからダウンロード可)を、Eメールに添付して立川市陸上競技協会(etchikawarikyos2020@gmail.com)へ(問)立川市陸上競技協会・横田さん(527)3651

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。

●駅伝競走(地区対抗の部・中学生の部) (時)令和7年1月19日(日)午前9時スタート(場)市役所付近を発着点とする1周3.2kmの周回コース(問)立川市陸上競技協会・横田さん(527)3651

### 市民体育大会の結果

- ゲートボール ▶地区対抗の部▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=柏町体育会▷第3位=砂川体育会▶オープン部の部▷優勝=清和会▷準優勝=四番組長寿会▷第3位=幸緑会
  - バドミントン(クラブ対抗の部) ▶男子1部▷優勝=フジレンジャー▷準優勝=幸町A▷第3位=栄クラブA▶男子2部▷優勝=立川国際A▷準優勝=立川高校▷第3位=錦クラブB▶女子1部▷優勝=幸町A▷準優勝=栄クラブA▷第3位=幸町B▶女子2部▷優勝=いずみトータスB▷準優勝=NBC-A▷第3位=KBC-2▶女子3部▷優勝=NBC-B▷準優勝=立川一中A▷第3位=立川国際B
- (問)立川市スポーツ協会(534)1483

## 11月9日(土)〜15日(金) 秋の火災予防運動

(問)立川消防署(526)0119

### 住宅火災から尊い命を守りましょう

空気が乾燥してくると、火災が発生しやすくなるため、特に注意が必要です。

たばこやストーブのほかにも、電気器具による火災が増えています。以下の対策などを実践して、住宅火災から尊い命を守りましょう。

- たばこ ▷寝たばこをしない▷吸い殻をためずにこまめに捨てる
- ストーブ ▷近くで洗濯物を乾かさない▷周囲に燃えやすいものを置かない▷外出時や就寝時は必ず消す
- 電気器具 ▷使わないときは、差し込みプラグをコンセントから抜く▷コンセント周辺のそうじをする▷電気ストーブの周囲に燃えやすいものを置かない

11月11日(土)17日は「税を考える週間」です。テーマは「これからの社会に向かって」。くわしくは、「国税庁」のホームページをご覧ください(問)立川税務署(523)1181

