

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。

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①令和7年1月～2月生まれの乳児と保護者＝6月13日(金)②令和7年2月～3月生まれの乳児と保護者＝7月11日(金)、いずれも午前10時～11時30分(場)子育て支援・保健センター(定)各20組(申込順。第1子優先)③5月12日(月)から電子申請で申し込んでください(場)子ども家庭センター子ども健診係(527)3234

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①令和6年8月～10月生まれの乳児と保護者＝6月13日(金)②令和6年9月～11月生まれの乳児と保護者＝7月11日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分(場)子育て支援・保健センター(定)各15組(申込順)③5月12日(月)から電子申請で申し込んでください(場)子ども家庭センター子ども健診係(527)3234

子育て中のパパとママのための健康教室

「わたしもかぞくも健康に 一生つきあうカラダダカラ」というテーマで、後回しにしがちな自分自身の健康について一緒に考えます。手軽にできる食事の工夫を学び、ヨガとエクササイズで楽しく体を動かします。骨密度測定あり(対)小学生以下の子どもがいる、医師から運動を制限されていない市民の方(時)6月9日・16日・23日の月曜日、午前10時～11時45分(全3回)(場)子

育て支援・保健センター(師)運動指導者・大石和美さん、管理栄養士・筒井孝子さん、ヨガインストラクター・徳本しほさん(定)15人(申込順)(保)12人(4か月～学齢前)④5月12日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

39歳以下の健康診査(前期)

内科診察、身体測定、視力検査、血圧測定、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など(検査項目によっては身体状況や体調等で実施できない場合があります)⑤18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は除く)。なお、令和8年3月31日までに40歳になる方は、加入している健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください(場)健康診査＝7月11日(金)・12日(土)結果説明＝8月7日(木)・8日(金)(時間は個別に通知)(場)子育て支援・保健センター(費)500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)(定)各日100人(申込順)(保)若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前)⑥5月12日(月)～6月6日(金)(必着)に、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を、郵送、または電子申請で健康推進課成人健診係(〒190-0022錦町3-3-6子育て支援・保健センター内)(527)3272へ。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます(対)18歳以上の市民の方(時)6月24日(火)・25日(水)・26日(木)、午前9時20分～午後3時30分(市が指定する日時)(場)子育て支援・保健センター(定)各日100人(申込順)⑦5月12日(月)から電話か電子申請で健康推進課成人健診係(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、生活保護世帯等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⑧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成人健診係(〒190-0022錦町3-3-6子育て支援・保健センター内)(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(火)～令和8年2月28日(土)に、市内指定医療機関で受診してください	

健康ささえ隊の活動発表と「身体を整えるストレッチ講座」

ボランティアグループ健康づくり推進員(健康ささえ隊)の活動を紹介します。体操講座も行います(時)6月11日(水)午前10時～正午(場)子育て支援・保健センター(師)ヨガインストラクター・徳本しほさん(定)10人(抽選)(時)運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物(場)5月23日(金)(消印有効)までに、往復はがきに「ストレッチ講座希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0022錦町3-3-6子育て支援・保健センター内)(527)3632へ。電子申請も可

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

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
子育て支援・保健センター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
子育て支援・保健センター1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** (523)2677
立川病院内
▷月曜・水曜・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(527)119も利用できます。

す。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。くわしくは市ホームページをご覧ください(時)6月13日(金)午後6時30分～8時(場)子育て支援・保健センター(場)健康推進課保健事業係(527)3272

催し

たちかわまちの案内人オリジナルまち歩き 江の島道を歩く～幸町・栄町・高松町界隈

その昔、多くの方が江の島参りのために通った道を歩きながら、立川の歴史と最新施設、その両方に触れてみませんか。スパイスの効いた創作カレーの昼食付き(時)5月30日(金)午前10時～午後2時30分(場)多摩モノレール砂川七番駅改札前集合、昼食後、現地解散(費)2,000円(参加費)(定)11人(申込順)(時)動きやすい服装・靴、飲み物、配布資料を入れるバッグなど(場)5月12日(月)午前10時から立川観光コンベンション協会(512)5270へ(午前9時～午後5時、土曜・日曜日、祝日を除く)

古民家園でお茶を楽しみましょう

茶たては佐藤督子さん。直接会場へ(時)5月17日(土)午前11時～午後1時(受け付けは午後0時30分まで。材料がなくなり次第終了)(場)川越道緑地古民家園(費)500円(茶菓代)(場)歴史民俗資料館(525)0860

子ども・子育て

パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で一緒に手形・足形シートも作れます。直接会場へ(対)市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者(時)6月7日(土)午後1時30分～3時(場)子ども未来センター(場)子育て支援事務室(529)8664

産後の即効くびれ講座

(対)市内在住の生後2か月～5か月の乳児と母親(時)6月12日(木)午前10時30分～11時30分(場)子ども未来センター(師)産後ダイエットトレーナー・平川裕樺さん(定)8組(申込順)⑨5月14日(水)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合えます。直接会場へ(対)市内在住の未就学児と保護者(時)6月12日(木)午後1時～2時(場)子ども未来センター(場)子育て支援事務室(529)8664

Happyマタニティヨガ

(対)市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)(時)6月21日(土)午後1時30分～2時15分(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(定)8人(申込順)⑩5月14日(水)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

健康日程表

健康相談 1人30分(場)子育て支援・保健センター

- 5月22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)
- 6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)

⑪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14日(水)＝上砂会館(直接会場へ)
- 5月28日(水)、6月25日(水)＝子育て支援・保健センター
- 6月4日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)

⑫子育て支援・保健センターで行う相談は、電子申請で子ども家庭センター子ども健診係(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。

⑬子ども家庭センター子ども健診係(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。