



健康

出張！健康相談室

高齢者を対象に、看護師・薬剤師が健康・医療に関する相談を受けます。直接会場へ④65歳以上の市民の方④7月24日(木)午後2時～3時④羽衣町一丁目第2アパート集会室(羽衣町1-11-1)④保険年金課高齢者保健事業担当係・内線1408

「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 ④市民の方④8月4日・18日の月曜日、午後1時30分～3時(全2回)④子育て支援・保健センター④長野県立大学大学院教授・新井武志さん④15人(申込順)④7月10日(木)から電話か④電子申請で健康推進課地域支援係④(527)3632へ

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④④④これから離乳食を始める④令和7年3月～4月生まれの乳児と保護者＝8月8日(金)④令和7年4月～5月生まれの乳児と保護者＝9月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分④子育て支援・保健センター④各20組(申込順。第1子優先)④7月10日(木)から④電子申請で申し込んでください④子ども家庭センター子ども健診係④(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④④④令和6年10月～12月生まれの乳児と保護者＝8月8日(金)④令和6年11月～令和7年1月生まれの乳児と保護者＝9月12日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分④子育て支援・保健センター④各15組(申込順)④7月10日(木)から④電子申請で申し込んでください④子ども家庭センター子ども健診係④(527)3234

健康 Q & A 604

Q 健診で肝臓の数値が高くなりました。どうすればいいのでしょうか？

A 健康診断などで「肝機能の数値が高い」と言われると、不安に感じる方も多いでしょう。肝機能は主に血液検査のAST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTPなどで評価されます。これらのうち、どの数値が高いかで原因が異なりますが、肝臓に負担がかかっている可能性があります。

数値が高くなる原因はさまざまで、脂肪肝、アルコール、ウイルス性肝炎、薬の副作用などが考えられます。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、数値に異常があっても自覚症状が出

ることはあまりありません。症状がないからと放置してしまうと、いずれ肝硬変に進行してしまいます。

肝硬変になると、消化管出血や肝細胞がんなどの命に関わる病気を併発する恐れがあるだけではなく、根本的な治療をすることはできなくなってしまいます。

健診で指摘された所見は早期発見の手がかりになるため、早めに医療機関に相談することをおすすめします。

《立川市医師会・楠隆昌》

健康日程表

健康相談 1人30分④子育て支援・保健センター

●7月17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)
●8月5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)
④電話か④電子申請で健康推進課保健事業係④(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

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
●7月30日(水)、8月27日(水)＝子育て支援・保健センター
●8月6日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)
●9月3日(水)＝上砂会館(直接会場へ)
④子育て支援・保健センターで行う相談は、④電子申請で子ども家庭センター子ども健診係④(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。
④子ども家庭センター子ども健診係④(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。

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④7月29日(火)～8月5日(火)、午前10時～午後4時(最終日は午後2時まで)④市役所1階多目的プラザ④学務課学校保健係・内線2515

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)

④(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

④(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 小児救急室

④(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」④03(5272)0303

救急相談センター ④(521)2323

携帯電話・プッシュ回線からは

④#7119も利用できます。

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

●防災講座 国際教育文化交流ピエンベニード会が主催。災害の基礎知識、取るべき行動、避難経路などを学びます④7月21日(月・祝)午後2時～3時④幸学習館④15人(申込順)④石原さん④080(5412)7142へ

●ジョイフルファミリークワイア・ゴスペルワークショップ ジョイフルシャウト・ゴスペルクワイアが主催。子どもから大人まで一緒にゴスペルを歌ってみませんか。ワークショップに参加した方は9月13日のコンサートにも参加できます。初心者歓迎④7月29日、8月19日の火曜日、午前10時～10時45分④柴崎学習館④鈴木さん④090(4433)1238④joyfulshout1@gmail.comへ

●Joy English Club(子ども英会話プログラム) 立川駅前キリスト教会が主催。毎年恒例の人気プログラムです。外国人の講師による英会話のレッスンや歌、ゲーム、工作などで楽しく学びましょう④幼児～小学生(きょうだいの都合など希望により中学生も可)④7月25日(金)・26日(土)、午前9時30分～11時30分④立川駅前キリスト教会(錦町2-1-21)④30人(申込順)④高田さん④(525)2615へ

●布ぞうり作り体験会 布ぞうり作り研究会(mokuromi)が主催。ふわふわ布ぞうりで残暑を快適に。半日で完成する初心者向けキットを用意しています。会員と交流しながら楽しい午後を過ごしましょう④おむね40歳以上の方④8月24日(日)午後1時～4時④高松学習館④1,500円(材料代ほか)④5人(申込順)④いながきさん④090(8590)5598へ

会員募集

●中高年パフォーマンスグループたっさい 福祉施設などでのボランティア



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。

●クレール射撃 ④8月3日(日)午前8時30分から④静岡県須山クレール射撃場④立川市クレール射撃協会事務局④(522)3457

●バスケットボール

④小学生の部＝11

月2日(日)・9日(日)▷中学

生の部＝令和8年1月

31日(土)または2月1日

(日)・8日(日)▷ジュニア

の部＝8月24日(日)、9

月7日(日)▷一般・シニア・スーパーシニアの部＝9月21日(日)～11月9日(日)④八中、四中、そのほか市内中学校④立川市バスケットボール協会・山下さん④090(2763)2587

●卓球(中学生の部)

④9月7日(日)④四中

④四中・宮川さん④

(536)2411



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)

