

健康

39歳以下の健康診査(後期)

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)対18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時▷健康診査=10月24日(金)・25日(土)(時間は個別に通知)▷結果説明=11月18日(火)・19日(水)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95人(申込順)保若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前)申8月25日(月)～9月5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(ある場合は人数と年齢も)を、電子申請、または郵送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)☎(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

体組成測定会

体組成を測定し、改善のための体操を学びます。2回目は、1か月間の努力の成果が表れているか確認します。企画・運営は健康ささえ隊時10月6日、11月17日の月曜日、午後2時～4時(全2回)場子育て支援・保健センター師介護予防運動指導員・金子幸人さん定10人(抽選)持運動しやすい服装、タオル、飲み物申9月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「体組成測定会希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先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)☎(527)3632へ。電子申請も可

カラダ!ととのう かんたんストレッチ

企画・運営は健康ささえ隊時9月25日(木)午後2時～4時場子育て支援・保健センター師健康運動指導士・佐藤明子さん定10人(抽選)持運動しやすい服装、タオル、飲み物申9月5日(金)(必着)までに、往復はがきに「ストレッチ講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先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)☎(527)3632へ。電子申請も可



コツを学んで続けて増やせ～ミライの自分につながる健康貯金

健診で数値が気になりだした方必見。調理実習や運動を通して、知って食べて動いて楽しむ体験型の教室です。専門職が応援団となり、測定や記録を通して生活習慣を見直します。9月27日(土)の休日医学講座(右上記事参照)とあわせての受講がおすすめです。日程・内容は下表のとおり(全8回)対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子育て支援・保健センター費500円程度(材料代)定16人(申込順)申8月25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

日程	内容
10月14日(火)	基礎講座・測定会
10月21日(火)	個別面談
10月28日(火)	栄養講座①
11月11日(火)	栄養講座②(調理実習)
11月25日(火)	運動講座①
12月9日(火)	運動講座②・歯科講座
12月16日(火)	運動講座③
令和8年2月24日(火)	運動講座④・修了講座

時間は、午前9時30分～11時30分。10月21日(火)は午前9時～午後4時の間で指定された時間(約30分)、11月11日(火)は午前10時～正午

带状疱疹ワクチンの任意予防接種費用助成は終了します

既に問診票をお持ちの方も含め、接種期限は令和8年3月31日(火)です対問診票の新規発行が可能な方は、接種日時点で50歳～64歳で、本助成制度を利用したことがない市民の方申12月26日(金)までに、電話か電子申請で健康推進課予防接種係☎(527)3272へ

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
接種間隔	—	2か月～6か月
自己負担額	医療機関が定めた額から助成額(5,000円)を除いた額	医療機関が定めた額から助成額(1回につき10,000円)を除いた額

こころの病気について知ろう

精神疾患の症状や受診方法、家族の対応などを学びます対市内在住・在勤・在学の方時9月18日(木)午後2時～3時30分場さかえ会館師精神看護専門看護師・佐伯幸治さん定15人(申込順)申9月1日(月)から北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221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、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9月19日(金)午後6時30分～8時場子育て支援・保健センター問健康推進課保健事業係☎(527)3272

休日医学講座「今日からReスタート! 名医に学ぶ生活習慣」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、メタボリックシンドロームの名医であり、メディアでも活躍している医師が分かりやすくお伝えします対市民の方時9月27日(土)午前10時～11時30分場女性総合センター1階ホール師医師・宮崎滋さん定100人(申込順)申8月25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

こはるのくすり箱

薬に関する疑問や健康相談など、自由に薬剤師と話せます。直接会場へ時9月12日(金)午後1時～3時場スマイルキッチン(幸町5-64)問北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339e h-saiwai@shisei.or.jp

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 こども救急室

☎(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

☎#7119も利用できます。



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク申マークの催しは、参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで☎(848)4657e info.miraipark@gmail.comへ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

9月10日(水)・23日(火・祝)は休館日です。

●たまみら朝市とミニフリーマーケット 時9月21日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)

●たまみらでカラオケを楽しもう!

対3人以上のグループまたは家族(小学生以下は保護者同伴)時①9月7日(日)午前9時30分～正午(子ども優先)②9月3日・17日・24日の水曜日▷午前9時30分～正午▷午後1時～4時30分費1時間500円申8月27日(水)までに●申ミエ子さんと歌おう! 時9月8日・22日の月曜日、午前10時～11時15分費1回500円(参加費)定各20人持飲み物申前日までに●申楽しく食べよう「サボショク」 時①9月12日(金)午後5時30分～7時②9月27日(土)正午～午後1時30分費300円(小・中学生100円、未就学児無料)定①25人②35人申①8月29日(金)午前9時から②9月13日(土)午前9時から

●申ふれあいサークル 高齢者向けの健康体操と脳トレ時9月13日(土)午後1時30分～3時30分費1,000円(年会費)定5人持動きやすい服装、飲み物申9月6日(土)までに

●申ミニ四駆サーキット 対小学生以上の方時9月14日(日)午前9時30分～午後3時費300円(参加費)定10人持ミニ四駆、単三電池、昼食申9月5日(金)までに

●申みんなのサロン 介護予防の健康体操対高齢者時9月20日(土)午前10時～11時15分費1,000円(年会費)定5人持動きやすい服装、タオル、飲み物申9月13日(土)までに

●申竹細工 対小学3年生以上の方時9月21日(日)午後1時～4時費1,000円(材料代)定5人持汚れてもよい服装、手袋申9月20日(土)までに

●申プラモデルづくり 対小学生以上の方時9月28日(日)午前9時30分～午後3時費2,500円～3,000円(材料代)定5人持昼食申9月25日(木)までに

このコーナーの掲載は、今号をもって終了します。今後の催しについては、「たまがわ・みらいパーク」のホームページをご覧ください。

