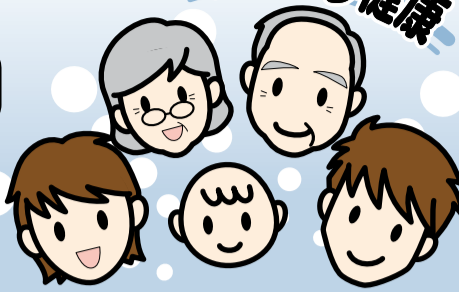


# 健康事業のお知らせ



保存版

立川市ホームページ  
<https://www.city.tachikawa.lg.jp/>

発行/立川市 編集/福祉保健部健康推進課(〒190-0011)立川市高松町3丁目22番9号 ☎042(527)3632 FAX042(521)0422

各事業や記事へのお問い合わせ

●母子保健事業に関すること：☎(527)3234  
●予防接種、成人保健事業に関すること：☎(527)3272

●地域活動、その他健康会館に関すること：☎(527)3632



## 出産・子育て応援事業

お問い合わせ先 福祉保健部健康推進課母子保健係 ☎042(527)3234

立川市では、妊娠中から出産・子育て期まで安心して過ごしていただけるよう、伴走型相談支援、経済的支援を一体的に実施いたします。

### 事業内容

●伴走型相談支援 妊産婦の方が抱える様々な不安を解消するため、市の保健師・助産師が面接を行います。妊娠届出時の「妊婦サポート面接(赤ちゃん

んがやってくるりん)」と妊娠8か月頃ご希望の方に実施する「妊娠8か月サポート面接」、産後の「こんにちは赤ちゃん事業」のほか、妊娠から出産・子育てまで一貫してご家庭に寄り添い、相談支援を行います。

●経済的支援 「妊婦サポート面接(赤ちゃんがやってくるりん)」を受けた妊婦さん一人あたり「たちか

わくるりん 出産応援ギフト」、「こんにちは赤ちゃん事業」の訪問を受けたお子さん一人あたり「たちかわくるりん 子育て応援ギフト」をお渡しいたします。

●対象世帯・配布方法等 詳細については、下2次元コードより、立川市ホームページ「出産・子育て応援事業」をご覧ください。



あっ、こんな時間に急な発熱!!  
どうしよう...



夜間・日曜・祝日 お子さんの診療はここで

※必ず電話で確認してから受診してください。

### 立川市内診療所

(立川市休日急患診療所以外は祝日を除く)

医療機関名	所在地	電話番号	日	月	火	水	木	金	土
立川市・立川病院こども救急室	錦町4-2-22立川病院内	☎(523)2677	—	●	●	●	●	●	—
ナビタスクリニック立川※1	柴崎町3-1-1エキュート立川4階	☎(521)5334	—	●	●	●	●	●	●
若葉こどもクリニック	若葉町1-11-22わかばクリニックモール2階	☎(538)3910	●※2	—	—	—	—	—	●
立川若葉団地クリニック	若葉町4-25-1	☎(536)3197	—	—	—	—	—	—	●
玉川上水クリニック	柏町4-57-29	☎(536)0333	●	—	●	—	●	—	●
立川市休日急患診療所	高松町3-22-9健康会館内	☎(526)2004	●	—	—	—	—	—	—
かしわこどもクリニック	柏町4-15-1オークビル2階	☎(537)9078	●	—	—	—	—	—	●
楓クリニックららぽーと立川立飛	泉町935-1ららぽーと立川立飛1階	☎(512)5201	●	—	—	—	—	—	●
街のクリニック立川・村山	柏町4-63-25ヴィアール玉川上水1階	☎(535)3974	●	—	—	—	—	—	—

※1：季節により診療時間が変更となりますので、必ずお問い合わせの上受診ください。 ※2：第2・4日曜は休診

●平日午後7時30分以降に診療を受付している医療機関。 ●土曜日午後1時以降に診療を受付している医療機関。 ●日曜日日中に診療を受付している医療機関。

## 令和5(2023)年度 其他のお知らせ

### HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の種類が追加されます

令和5年度から、今までの2価HPVワクチン・4価HPVワクチンのほか、9価HPVワクチンの接種ができるようになります。

以下の対象者のうち、接種をご希望の方で、問診票がお手元にない方はご連絡ください。

●対象者＝小学6年生から高校1年生相当年齢の女子、平成9年度から平成18年度生まれの女子(キャッチアップ接種対象者)

間隔をあけて、同じワクチンを2～3回接種します。接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数が異なります。どのワクチンを接種するかは、接種する医療機関に相談してください。既に2価または4価HPVワクチンで3回接種を終えた方は、新たに接種する必要はありません。なお、2価または4価HPVワクチンを1回または2回接種した方は、原則として同じ種類のワクチンを接種することをお勧めします。

### 応援します!看護師の再就職

復職に不安を感じる看護師の方が市内指定医療機関に就職する場合、その医療機関で自分に合ったプログラムの研修を受けることができます。



●研修内容＝就職先の指定医療機関で、離職期間などを考慮して個別に作成したプログラムにより行います。研修を希望される方は、指定医療機関で雇用契約時にお申し込みください。

●研修期間＝夜勤を伴う業務の場合は最長3か月、夜勤を伴わない業務の場合は1か月

●対象＝次の①～③の条件を満たす方

①看護師または准看護師の資格を有している②看護職離職後、または看護師の資格取得後、職に就かないままおおむね3年以上経過し、現在看護職に就いていない③週20時間以上の勤務で、1年以上の勤務が可能。

●指定医療機関(令和5年3月8日現在)

井上レディースクリニック・川野病院・すながわ相互診療所・立川在宅ケアクリニック・立川相互病院付属子ども診療所・立川相互ふれあいクリニック・立川中央病院

### 歯と口の健康週間にご参加ください

立川市では、歯と口の健康週間に東京都立川市歯科医師会と歯科健診や衛生相談を開催します。

▶無料歯科健診と衛生相談・指導＝6月2日(金)～6月4日(日)▶口腔がん個別相談＝6月4日(日)

詳しくは市広報・市ホームページをご覧ください。

### 地域の健康フェアにご参加ください

「自分で、仲間で、地域で、取り組もう健康づくり!」をスローガンに、立川市自治会連合会の支部を中心に、地域の団体が実行委員会を作り、市内12地区で「健康フェア」を開催します。日程や場所等は、市広報や市ホームページでお知らせします。

## ●母子保健の事業内容

事業名	対象	事業内容	申込方法等
母子健康手帳交付	妊婦	妊娠届出時に、母子健康手帳や妊婦健康診査受診票、妊婦超音波検査受診票ならびに妊婦子宮頸がん検診受診票などの必要な書類をお渡ししています。	健康会館・子ども家庭支援センター・市民課・連絡所(東部、西部、富士見)・窓口サービスセンターで交付
妊婦サポート面接	妊婦	健康会館では妊娠届出をされた、すべての妊婦さんに保健師・助産師による相談や子育てサービスの紹介を行っております。なお、妊婦サポート面接を受けた方には、「育児パッケージ」をお贈りしています。	健康会館以外で妊娠届を提出した場合はお問い合わせください。
パパママ学級	妊娠(おおむね16週以降・初産)とパートナー	妊娠・出産・育児などについて学ぶ教室です。育児の仲間を作る機会にもなります。	電子申請または電話予約、健康会館窓口で申込
妊婦健康診査	妊婦	指定医療機関で対象となる健康診査を公費負担で受けられます(14回分)。都外の医療機関や助産所で受診した場合は、申請により費用の一部を助成しています。また、多胎児を妊娠した妊婦を対象に、通常14回の健康診査の助成について、追加で受診する健康診査にかかる費用を最大5回分助成します。	受診票は母子健康手帳と同時に交付
妊婦歯科健康診査	妊婦	市内指定歯科医療機関にて公費負担で受けられます。	受診券は母子健康手帳と同時に交付
新生児聴覚検査	新生児(生後50日までの児)	指定医療機関にて一部公費負担で受けられます。都外の医療機関にて自費(保険適用外)で行った場合は、申請により検査費用の一部を助成しています。	受診票は母子健康手帳と同時に交付
妊産婦・乳幼児保健指導	経済的な理由で受診の困難な妊産婦・乳幼児	診察などの保健指導を指定医療機関にて公費負担により受けられます。	必要な書類(非課税証明書等)を持参し、健康会館で申請
母子栄養食品支給	経済的な理由で生活に困っている妊産婦および乳幼児	粉ミルク引換券を交付しています。	必要な書類(非課税証明書等)を持参し、健康会館で申請
妊産婦・新生児訪問指導 こんには赤ちゃん	妊婦・産婦・新生児(乳児)	赤ちゃんのいるすべての家庭を保健師や助産師が訪問し、子育てに関する情報の提供・相談を行っています。	「赤ちゃん連絡票」を提出してください。後日連絡します。妊婦訪問はお問い合わせください。
産後ケア	体調不良や育児不安、ご家族などからの援助が受けられない産後4か月未満の母児(母児ともに医療行為の必要がない)	助産師や医師等から、母体ケア、乳児ケア、育児・授乳相談などを行います。宿泊または日帰りデイサービスを利用することができます。	妊娠8か月(28週)以降に健康会館で申請。申請時に体調等をお伺いします。
ファーストバースデーサポート事業	1歳0か月～1歳3か月のお子さまを育児中の家庭	1歳を迎えるお子さまがいる家庭に、子育て状況を把握するためのアンケートを送付しています。アンケートに回答した家庭には、「育児パッケージ」をお贈りしています。	お子さまが1歳0か月の時に個別通知
多胎児家庭支援(移動経費補助)事業	3歳未満の多胎育児中の家庭	申請があった家庭に、市保健師や助産師による面接を通じて育児状況を把握しています。面接を実施した家庭には、乳幼児健診や予防接種などの母子保健事業を利用する際にタクシー移動で利用できる商品券を支給しています。	お子さまが誕生日(2歳まで)の時に個別通知
3～4か月児健康診査 産婦(産後)健康診査	3～4か月児およびその母親(6か月になる日の前まで)	身体測定、内科健診、産婦健診、育児・栄養・授乳等に関する相談を行っています。(健診の結果、経過観察が必要とされたお子さまは医師による健診を行っています。)	お子さまが3か月の時に個別通知
6・9か月児健康診査	6～7か月児および9～10か月児	身体測定、医師による診察等を指定医療機関にて公費負担で受けられます。	予防接種関係書類に受診票を同封
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児(2歳のお誕生日前まで)	身体測定、内科健診、歯科健診、眼科検査、育児・栄養・歯科等に関する相談を行っています。	お子さまが1歳6か月の時に個別通知
幼児歯科相談	初回健診: 2歳児(3歳のお誕生日前まで) くり返し健診: 2歳半・3歳半	歯科健診等を行っています。初回健診は、2歳児を対象に行い、健診結果及びご希望により、フッ素と布やりくり返し健診を行っています。	初回: お子さまが2歳の時に個別通知 くり返し健診: 健診時に予約
3歳児健康診査	3歳児(4歳の誕生日前まで)	身体測定、内科健診、歯科健診、眼科検査、育児・栄養・歯科等に関する相談を行っています。	お子さまが3歳の時に個別通知
らくらくゴククン(離乳食準備教室)	4～5か月児とその保護者	離乳食の進め方・知っているのと役立つこと・気をつけるポイントなどを学ぶ教室です。	電子申請または電話予約、健康会館窓口で申込。 ※対象月があります。
カミカミ教室(離乳食後期教室)	8～10か月児とその保護者	9か月以降の離乳食について、回数や内容、目安量などのポイント、手づかみ食べなど、離乳食の悩みを解決するための教室です。	電話予約。各日程2か月前から予約受付。
キラキラ☆歯育て(親子歯みがき教室)	1歳～1歳2か月児とその保護者	この時期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習を行っています(ハブラシ代負担あり)。	電子申請または電話予約、健康会館窓口で申込。 ※対象月があります。
親と子の健康相談	妊婦、お子さま(就学前まで)やその保護者	身長や体重の測定、発育や発達、育児、母乳や離乳食、歯に関して相談を行っています。	電話予約。希望される方はお問い合わせください。

## ●母子保健事業の日程

事業名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
妊婦等の教室	パパママ学級 歯科・栄養クラス 午後1時30分～4時	—	22(月)	—	24(月)	—	25(月)	—	27(月)	—	22(月)	—	—
	パパママ学級 出産・産後クラス 午後1時30分～4時	—	—	26(月)	—	28(月)	—	23(月)	—	18(月)	—	19(月)	—
	パパママ学級 沐浴・産後クラス (午前の部) 午前9時30分～午後0時 (午後の部) 午後1時30分～4時	—	13(土)	—	15(土)	—	16(土)	—	18(土)	—	13(土)	—	9(土)
乳幼児健康診査	3～4か月児健康診査・産婦(産後)健康診査 原則第2・第3水曜日/午後0時50分～1時50分受付	12(水) 19(水)	10(水) 17(水)	14(水) 21(水)	12(水) 19(水)	9(水) 23(水)	13(水) 20(水)	11(水) 18(水)	8(水) 15(水)	13(水) 20(水)	10(水) 17(水)	14(水) 21(水)	6(水) 13(水)
	1歳6か月児健康診査 原則第2・第4木曜日/午後0時50分～1時50分受付	13(木) 27(木)	11(木) 25(木)	8(木) 22(木)	13(木) 27(木)	10(木) 24(木)	14(木) 28(木)	12(木) 26(木)	9(木) 16(木)	7(木) 14(木)	11(木) 25(木)	8(木) 22(木)	14(木) 21(木)
	3歳児健康診査 原則第2・第4火曜日/午後0時50分～1時50分受付	11(火) 25(火)	9(火) 23(火)	13(火) 27(火)	11(火) 25(火)	8(火) 22(火)	12(火) 26(火)	10(火) 24(火)	14(火) 28(火)	12(火) 19(火)	9(火) 23(火)	13(火) 27(火)	12(火) 19(火)
	幼児 歯科相談	初回健診(2歳児) 原則第1・第4金曜日/午後1時～2時10分受付	7(金) 28(金)	12(金) 26(金)	9(金) 23(金)	7(金) 28(金)	4(金) 25(金)	1(金) 22(金)	6(金) 27(金)	10(金) 24(金)	8(金) 22(金)	12(金) 26(金)	2(金) 9(金)
くり返し健診(初回健診受診者) 原則第3金曜日/午後1時10分～2時10分受付		21(金)	19(金)	16(金)	21(金)	18(金)	15(金)	20(金)	17(金)	15(金)	19(金)	16(金)	15(金)

※フッ素塗布は健診結果及びご希望により、初回健診(2歳児)・くり返し健診終了後、同日に行います。

事業名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
らくらくゴククン 原則第2金曜日 午前10時～11時30分	対象のお誕生日	2022年			2023年								
	実施日	11～12月	12～1月	1～2月	2～3月	3～4月	4～5月	5～6月	6～7月	7～8月	8～9月	9～10月	10～11月
カミカミ教室 親と子の健康相談(健康会館)と同日 午前10時～10時30分	対象のお誕生日	2022年						2023年			2023年		
	実施日	6～8月	7～9月	8～10月	9～11月	10～12月	11～1月	12～2月	1～3月	3～5月	4～6月	5～7月	
キラキラ☆歯育て 原則第3火曜日 午前10時～11時30分	対象のお誕生日	2022年											2023年
	実施日	2～4月	3～5月	4～6月	5～7月	6～8月	7～9月	8～10月	9～11月	10～12月	11～1月	12～2月	1～3月

事業名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
親と子の健康相談 午前9時30分～10時45分(受付)	5(水)西 26(水)健	10(水)上 24(水)健	7(水)西 28(水)健	5(水)上 26(水)健	2(水)西 23(水)健	6(水)上 27(水)健	4(水)西 25(水)健	1(水)上 22(水)健	6(水)西	10(水)上 31(水)健	7(水)西 28(水)健	6(水)上 27(水)健
	西 西砂学習館 上 上砂会館 健 健康会館											



### 40歳以上の健康診査 (特定健康診査等)のご案内

立川市では、立川市国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方(一部例外あり)、生活保護などの無保険の方を対象に健康診査を実施しています。立川市内の指定医療機関のほか、国分寺市と国立市の指定医療機関でも健診を受診することができます。生活習慣病の予防と早期発見のため、1年に1回、定期的に受診しましょう。詳細は下記事業内容をご覧ください。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成のご案内(令和5年度)

●**対象者** 次のいずれかに該当する市民。ただし、過去に一度でも同種の予防接種をしたことがある方は、接種の助成は受けられません。  
①令和5年度末(令和6年3月31日)までに、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の節目年齢になる方  
②60歳から64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害を有する方

●**自己負担** 2,500円(生活保護者等免除制度あり)。接種の際に直接医療機関の窓口でお支払いください。

●**接種方法** 左記①の対象年齢で市に接種履歴の記録がない方に、令和5年6月ごろ、市から予診票を同封した勧奨通知を送付します。左記条件に該当する方(年齢要件を満たし過去に一度も同種の予防接種をしたことがない方)は、市が指定する接種医療機関(予診票を送付する際に一覧を同封)で予約した上で、予診票を医療機関に持参して接種してください。

### ●電子申請のご紹介

市のホームページ>暮らし・環境>情報通信>電子申請サービスを行っています>東京電子自治体共同運営電子申請サービス(別ウインドウで…)>「保健・衛生」  
※申請者情報登録は必須ではありません。

**PC申請URL**  
<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>

**スマートフォン用2次元コード** 

●**はがき、封書でのお申し込み**  
①希望検診名 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号を記載して、健康会館へ郵送してください。  
※募集開始日を書いていない検診は3月25日に募集を開始します。

## ●成人保健の事業内容

※指定の申込方法による申し込みが困難な方は、健康推進課へご相談ください。  
※各健診(検診)を利用できるのは年度に1回です。ただし、胃がんリスク検査・肝炎ウイルス検査は生涯1回だけ利用できます。

事業名	対象者	申込方法	費用	期間・日程	事業内容	備考
40歳以上の健康診査(特定健康診査等)	40歳以上の立川市国保加入者、後期高齢者医療制度加入者および40歳以上の無保険の市民	申込は不要です。ただし、無保険の方、年度途中で国保に加入した方は電話でお申し込みください。	無料 大腸がん検診を同時受診の場合300円	5月15日～翌3月	指定医療機関で受診 項目：血液検査、尿検査、血圧測定、胸部レントゲン、心電図、眼底検査等 なお、肝炎ウイルス検査未受診の方は肝炎ウイルス検査(要申込)を追加できます。	国保等の人間ドック補助を受けた方や、入院中の方は受診できません。
肝炎ウイルス検査	40歳以上の市民	電話、はがき、封書	無料	通年	指定医療機関で受診。採血により、B型肝炎やC型肝炎に感染していないかを調べます。	過去に検査済みの方は受診できません。
39歳以下の健康診査	18歳～39歳までの市民	はがき、封書、電子申請	500円	下記日程表参照	健康会館で実施：各日110人程度 項目：血液検査、尿検査、胸部レントゲン等	広報で案内後に募集を開始します(先着順)。
胃がん・大腸がん 肺がん・結核検診	40歳以上の市民(胃がん(内視鏡)は令和5年度に50～74歳になる方)(結核検診は15歳から39歳までの市民かつ集団検診のみ実施)	電話、電子申請	胃がん(バリウム) 1,200円 胃がん(内視鏡) 2,500円 大腸がん 300円 肺がん(X線) 800円 肺がん(X線+喀痰) 1,000円 結核は無料	下記日程表参照	市内医療機関での個別検診と市内公共施設での集団検診を実施(詳細は4月10日号広報等でお知らせ予定) 胃がん……X線検査(バリウム) 内視鏡検査(経口または経鼻。個別検診のみ) 大腸がん…便潜血検査(2日法) 肺がん……X線検査(喫煙歴により喀痰検査を追加可能)	胃がん(内視鏡)は令和5年度(令和5年4月～6年3月)に50～74歳になる方が対象となります。また、受診すると翌年度は市の胃がん検診は受診できません。詳しくは4月10日号広報等でお知らせします。
子宮頸がん検診	20歳以上の女性市民	電話、はがき、封書、電子申請	頸部 1,000円 頸部+体部 2,000円	7月～翌2月	指定期間中に指定医療機関で受診 項目：問診、頸部の細胞診 ※医師の判断により必要に応じ体部検査	子宮頸がん・乳がんそれぞれ前年度に市の検診を受けていない方が対象。 以下の方には6月に受診無料クーポン券を送付します。 子宮頸がん：令和5年4月1日時点で20歳の女性 乳がん：令和5年4月1日時点で40歳の女性
乳がん検診	40歳以上の女性市民	電話、はがき、封書、電子申請	1,000円	7月～翌2月	指定期間中に指定医療機関で受診 項目：問診、視触診、マンモグラフィ検査等(超音波検査は実施していません)	子宮頸がん：令和5年4月1日時点で20歳の女性 乳がん：令和5年4月1日時点で40歳の女性
骨密度測定	18歳以上の市民	電話、電子申請	無料	下記日程表参照	看護師・保健師が結果を説明し、必要に応じて生活指導を受けられます。	広報で案内後に募集を開始します(先着順)。
健康相談 栄養・運動相談 栄養・保健・医師相談	市民	電話、電子申請	無料	下記日程表参照	医師、管理栄養士、運動指導者、保健師による健康相談。医師、運動指導者は隔月です。1人30分程度。	予約制
ラフ&タフ 体操教室	40歳～64歳までの体力の低下が気になる市民	電話、はがき、電子申請	無料	春、秋	看護師の見守りの中、運動指導者とストレッチ体操を中心とした運動を行います。期間は【春】4月～9月、【秋】10月～3月です。	春の受付は終了。秋分は8月10日号広報でお知らせします。
生活習慣病 予防教室	医学講座	30歳以上の市民	無料	9月30日	医師による講座です。	8月25日号広報でお知らせします。
	8日間モリモリコース	30～64歳の市民		下記日程表参照	生活習慣病の基本や、栄養、運動、歯と口についてトータルに学べる教室です。	9月10日号広報でお知らせします。
	子育て中のパパママコース	小学生以下の子どもがいる市民		5月25日、6月1、8日	子育て世代の方を中心に、健康づくりに関するお話やヨガを実施します(託児あり、3日間)。	4月10日号広報でお知らせします。
	2日間サクサクコース(地域出張型)	30～74歳の市民		下記日程表参照	地域3か所へ出張する教室です。運動編と栄養・歯科編(各2日間)があります。	詳しくは広報でお知らせします。
2日間ムキムキコース(夜間開催・男性限定)	30～64歳の男性市民	30～64歳の男性市民	9月7、21日	男性限定、仕事後にも参加しやすい夜間開催の教室です。	7月25日号広報でお知らせします。	
緑内障検診	40歳以上の市民	電話、はがき、封書、電子申請	500円	7月～11月	指定期間中に指定医療機関で受診 項目：視力、眼底、眼圧、細隙灯顕微鏡検査等	眼科で治療中の方は受診できません。
成人歯科健康診査	20歳以上の市民	直接指定医療機関へまたは健康推進課へ電話、はがき、封書、電子申請	無料	通年	指定医療機関で受診。現在歯・喪失歯の健診、歯周ポケットや歯肉出血等の測定を行います。75歳以上の方には口腔機能評価(口の動きに関する項目)も追加します。	歯科で治療中の方は受診できません。
胃がんリスク検査	他で検査を受ける機会のない50歳～54歳の市民	電話、はがき、封書、電子申請	500円	通年	指定医療機関で採血による検査。以下の方は正しく判定されないため、検査できません。【ピロリ菌除菌治療を受けたことがある方、胃・十二指腸の疾患で治療中または胃の全摘術を受けた、2か月以内に胃酸の分泌を抑える薬を飲んだ、腎不全または腎機能障害(クレアチニン3.0mg/dl以上)である】	過去に本検査を受けたことがある方、事業内容の【 】に該当する方は対象外

## ●成人保健事業の日程

※事業ごとに日程等をご確認ください。

事業名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
肺がん・大腸がん検診	個別検診：6月～2月実施予定												
	前期募集 4月10日から		前期 検診車検診			後期募集 9月11日から		後期 検診車検診					
39歳以下の健康診査		7月分募集 5月10日から		1(土) 3(月)	10月分募集 8月25日から		13(金) 14(土)						
骨密度測定		7月分募集 5月25日から		5(水) 6(木)		11月分募集 9月25日から		29(水) 30(木)	2月分募集 12月11日から		6(火) 7(水)		
健康相談	栄養・運動相談 ○印…運動相談あり 【午前9時20分～10時50分】	4(火) ○	2(火)	6(火) ○	4(火)	1(火) ○	5(火)	3(火) ○	7(火)	5(火) ○	9(火)	6(火) ○	5(火)
	栄養・保健・医師相談 ○印…医師相談あり 【午後1時20分～2時50分】	20(木)	18(木) ◎	15(木)	20(木) ◎	17(木)	21(木) ◎	19(木)	16(木) ◎	21(木)	18(木) ◎	15(木)	21(木) ◎
生活習慣病予防教室	4/10広報で募集→子育て中コース 7/25広報で募集→ムキムキコース 8日間モリモリコース ←9/10広報で募集 医学講座 ←8/25広報で募集												
(サクサクコース)	【こぶし会館】運動編 ←5/10広報で募集 【若葉会館】運動編 ←10/10広報で募集 【滝ノ上会館】運動編 ←1/10広報で募集 ※【 】内は会場 5/25広報で募集→栄養・歯科編 10/25広報で募集→栄養・歯科編 1/25広報で募集→栄養・歯科編												
ラフ&タフ体操教室	春の受付は終了しています 秋(10月からの教室)の受付は8月10日号広報で募集 火曜コース…午後1時30分～3時 水曜コース…午前9時30分～11時 会場：いずれも立川競輪場												



## たちかわ健康ポイント事業

市では、気軽に健康づくりに取り組めるように健康ポイント事業を行っています。スマートフォンアプリや歩数計を使ってウォーキングやイベントなどに参加することでポイントがためられます。3,000ポイントで1口の抽選権利を獲得し、最大3口の権利が獲得できます。すてきな景品の当選者は、抽選により決定します。

応募方法など、詳しくは立川市ホームページをご覧ください。

### ●募集内容

- ▶対象=20歳以上の市民
  - ▶条件=アンケートにご協力いただける方
  - ▶募集期間=令和5年4月10日から
  - ▶ポイント対象期間=令和5年6月1日から令和5年11月30日
  - ▶定員=スマホでの参加1,450人、歩数計での参加50人(いずれも先着順)
- \*歩数計の購入費用は有料3,630円。\*定員には、令和4年度からの継続参加者を含む
- ▶その他=アプリ参加者は、スマートウォッチも利用できます



### お問い合わせ

たちかわ健康ポイント事務局 ☎03(6631)7478

電話受付は月曜～金曜日、午前9時～午後5時

開設期間 令和5年4月3日から令和6年2月29日

## 気づいてください! 体と心の限界サイン

そのいのちはあなただけのものではありません～大切ないのちを失わないで～

### こころといのちの相談窓口

#### ■東京都自殺相談ダイヤル

こころといのちのほっとライン ☎0570(087)478

時 正午～翌朝5時30分、年中無休

#### ■東京都LINE相談 LINEアカウント名 相談ほっとLINE@東京

時 午後3時～午後10時30分、年中無休



#### ■東京いのちの電話 ☎03(3264)4343(24時間)年中無休

インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

#### ■東京都夜間こころの電話相談 ☎03(5155)5028 年中無休

時 午後5時～午後9時30分

#### ■立川市健康会館 からだとこころの相談 ☎042(527)3272

時 月曜～金曜日(祝日、年末年始を除く)、午前8時30分～午後5時

#### ■自死遺族傾聴電話(NPOグリーンケア・サポートプラザ) ☎03(3796)5453

時 火曜・木曜・土曜日、正午～午後4時

### 医療機関テレホンサービス

#### ■東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

365日24時間案内 ☎03(5272)0303

現在診療中の医療機関や自宅付近の医療機関を探せます。パソコン等でも探せるサイトへは[東京都 ひまわり]で検索してください。

#### ■東京消防庁救急相談センター

24時間年中無休 短縮電話 #7119 または ☎(521)2323

救急かどうか等のアドバイスや医療機関案内を受けられます。

#### ■市内医療機関案内

平日夜間電話案内 ☎(526)2004

月～土曜日の午後5時～9時。\*年末年始と祝日を除く(録音テープによる案内です)。

### 市内の病院・診療所(休日・夜間)

#### ■立川市休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004

立川市高松町3-22-9 立川市健康会館1階

診察日時 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)、午前9時～午後8時45分(受付)

#### ■立川市歯科休日応急診療所 ☎(527)1900

立川市高松町3-22-9 立川市健康会館2階

診察日時 日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/4)、午前9時～午後4時45分(受付)

#### ■救急指定病院(診療科目は事前に電話連絡を)

立川中央病院	柴崎町2-17-14	☎(522)7171
川野病院	錦町1-7-5	☎(522)8161
立川相互病院	緑町4-1	☎(525)2585
国家公務員共済組合連合会立川病院	錦町4-2-22	☎(523)3131

### 子どもの健康相談・その他の相談窓口など

健康会館や、医療関係相談窓口では、健康に関する相談などをお受けしています。時間等をご確認のうえご利用ください。

#### ■子供の健康相談室(小児救急相談) 短縮電話 #8000 または ☎03(5285)8898

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がよいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。

時 月曜～金曜日(祝日・年末年始除く): 午後6時～翌朝8時

土曜・日曜・祝日・年末年始: 午前8時～翌朝8時

#### ■お子さんの誤飲事故 日本中毒情報センター

▶大阪中毒110番=365日24時間対応 ☎072(727)2499

▶つくば中毒110番=365日午前9時～午後9時 ☎029(852)9999

▶たばこ誤飲事故専用電話=365日24時間対応(自動音声対応) ☎072(726)9922

#### ■『東京都子ども医療ガイド』 <http://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

『知って安心暮らしの中の医療情報ナビ』 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/inavi/>

ともに東京都管轄の医療関係のWebサイトです。

#### ■患者の声相談窓口(東京都多摩立川保健所医療安全支援センター) ☎(526)3063

医療に関することで、どこに相談したらよいかわからず困ったときの電話相談

時 平日午前9時～午後5時(正午～午後1時除く)

場 立川市柴崎町2-21-19

### 骨髄移植ドナー支援事業のご案内

日本骨髄バンクが実施するバンク事業で、骨髄または末梢血幹細胞(骨髄等)の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーが勤務する事業所等を対象に、奨励金を交付します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

### かかりつけ医・歯科医・薬局をもちましょう

#### かかりつけ医の相談・紹介

専用電話 ☎(525)2625(立川市医師会内)

時 月曜～金曜日、午前9時～午後5時

#### 立川市医師会ホームページ

<http://www.tachikawashi-med.or.jp>



#### かかりつけ歯科医の相談・紹介

専用電話 ☎(524)0705(自動応答システム)

時 月曜～金曜日、午前9時～午後5時

障がい者・要介護高齢者が利用しやすい歯科医や、小児歯科・矯正・休日診療・訪問診療などについても紹介します。テープ音声に従って、相談内容をボタンで押してください。  
プッシュ式電話でない方のお問い合わせは、市健康推進課業務係 ☎(527)3632へ。

#### 東京都立川市歯科医師会ホームページ

<http://www.tachikawa-dental.or.jp>

#### かかりつけ薬局の相談・紹介

立川市薬剤師会ホームページ「トップ画面下方にある会員薬局→所在地から探す」から最寄りの薬局にご相談ください。

#### 立川市薬剤師会ホームページ

<https://tachikawashiyaku.wordpress.com/>

### 病児保育室をご利用ください

お子さんが病気やけがで通園・通学ができないときなどに、市内2か所の診療所内にある病児保育室でお子さんを一時的に預かります。このほか、保護者の方の病気等でも利用が可能な場合があります。

▶対象=おおむね生後2か月～小学3年生

▶保育時間=月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時30分(祝日、年末年始等を除く)利用するには各施設で事前登録が必要です。

●ぼけっと病児保育室 幸町1-11-3 ☎(536)7333[電話受付は月曜～金曜日、午前10時～午後5時30分]

●子ども診療所病児保育室ばおばお 錦町1-23-25 ☎(521)2777[電話受付は月曜～金曜日、午前8時15分～午後5時30分]

☎保育課給付係・内線1324

### 薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」

覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用は、自身の健康や周りの人々に計り知れない悪影響をもたらします。

薬物乱用防止推進立川市協議会と立川市では、「薬物乱用ダメ・ゼッタイフェア」や市内各地区の「健康フェア」などにおいて展示・相談コーナーを設け、薬物の乱用防止を呼び掛けています。

#### 令和4年度 薬物乱用防止啓発ポスター・標語コンクール



「いらな」と  
断る勇気が  
自分を守る

ポスターの部 協議会会長賞  
立川七中・小野愛純さん

標語の部 協議会会長賞  
立川三中・中野朋哉さん