

健康

申問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 FAX(521)0422へ。電子申請は <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

■特定健康診査の受診期間が変更になります

市では、立川市国民健康保険にご加入で40歳以上の方と後期高齢者医療制度にご加入の方および生活保護などの無保険の方を対象に、メタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。平成23年度からは、受診期間を次の通りに変更しますのでご注意ください。

誕生月が4月～9月の方は5月2日～10月31日まで、誕生月が10月～3月の方は7月1日～12月28日までが受診期間となります。なお、前半誕生月の方には4月末、後半誕生月の方には6月末に受診券等を発送する予定です。この機会にぜひ受診してください。

また、10月ごろからはインフルエンザ等の流行期になります。できるだけお早めの受診をお願いします。

さらに、40歳以上で平成23年4月2

日以降に社会保険等から、市の国保や後期高齢者医療制度に医療保険が移行された方は、市の特定健康診査等を受けられる場合がありますので健康推進課までご連絡ください。

■39歳以下の健康診査(前期)

日ごろ健康診査を受診する機会のない、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)が対象。主な検査項目は、内科診察や血液・尿検査、胸部レントゲン検査など。なお、平成24年3月末までに40歳を迎える方は、ご加入の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。▶健康診査=6月24日(金)・25日(土)。時間は個別に通知します。▶結果=原則郵送。説明をご希望の方は、7月30日(土)に行う予定です。健診日当日にお申し出ください。健康会館費500円(生活保護・住民税非課税世帯には免除制度あり)健康診査日のみあり260人(申込順)はがきまたは封書に「39歳以下の健康診査希望」と住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、保育の有無(有りの場合は人数と年齢も)を書いて5月31日(消印有効)までに健康推進課へ。電子申請でも受け付けます。受診のご案内は健診日の1週間前までにお届けします。

性別、電話番号、返信用あて先、初めての方は「初参加」と書いて、5月16日(必着)までに泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)へ

市民体育大会

●バレーボール(一般女子地区対抗の部) 市内在住者で構成する地区体育会の代表チーム。競技は9人制。6月5日(日)午前9時20分から泉市民体育館。5月28日の午後7時から柴崎市民体育館で開催する主将会議でバレーボール連盟・武石さん☎(527)2817

5月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

◎第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・7日・8日・11日・18日・21日・25日

◎第2体育室▶卓球=2日・16日・22日・30日(2日・16日・30日は夜間を除く)▶バドミントン=9日・22日・23日(9日・23日は夜間を除く)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日・30日(いずれも夜間)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○5月2日(第1月曜日)は個人無料開放日となります。

◎第1体育室(バドミントン・ミニテニス)◎第2体育室(卓球・ボルダリング)◎ヒップホップエリア=いずれも6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日

■泉市民体育館は5月6日休館します

泉市民体育館は毎週木曜日が休館日ですが、5月5日(祝)は開館し、翌日6日(金)に休館します。

募集

■「青春学級」のボランティア

「青春学級」学級生の活動をサポート

■小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンの接種を再開

小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワク

チンの接種を、4月1日から再開しました。接種を希望する方は、指定医療機関に電話予約をしてからお受け下さい。

健康日程表

健康推進課(健康会館内) ☎(527)3272

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間・定員制)

○西砂学習館=6月8日(水)※肺がん・結核検診は実施しません

○砂川学習館=6月11日(土)※胃がん検診のみ締切済み

▶胃がん検診=35歳以上の市民、900円

▶大腸がん検診=35歳以上の市民、300円

▶肺がん検診=35歳以降の市民。X線のみは800円、X線と喀痰は1,000円▶結核検診=15歳～34歳の市民、無料。

☎電話で健康推進課へ。

健康相談(個別予約制)

○健康会館=5月11日(水)午前9時30分～11時は、栄養士、運動指導士が相談に応じます。5月19日(水)午後1時30分～3時は医師・保健師・看護師・栄養士が、相談に応じます。

☎電話で健康推進課へ

ポリオ予防接種(午後1時30分～2時15分)

○健康会館=4月27日(水)

親と子の健康相談(午前9時30分～11時)

○健康会館=4月27日(水)

○若葉児童館=☆5月18日(水)

○健康会館=5月25日(水)

○西砂学習館=6月1日(水)

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望の方は直接会場へ。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催。

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

健診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健康推進課へお問い合わせください。

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。次回の日程についてはご相談を。

スポーツ

泉市民体育館 ☎(536)6711、柴崎市民体育館 ☎(523)5770

■市民高齢者2万歩ハイク

◎60歳以上の市民の方で全コースを完歩できる方。5月19日(水)〔雨天時は26日(水)に延期〕、午前9時30分までに泉市民体育館に直接集合。コースは泉市民体育館～国営昭和記念公園(休憩)～諏訪の森公園(昼食)～立川公園(休憩)～錦中央公園(JR立川駅まで約1キロ)までの11キロ。午後3時30分ごろ解散予定。20円(保険料)昼食、敷物、あるけあるけカードと2万歩ハイク記録証(初参加の方は当日配布) 泉市民体育館

■エアロビクス教室

◎16歳以上の市内在住・在勤・在学の方。5月27日～7月1日の毎週金曜日、午後7時～8時30分(全6回) 泉市民体育館費1,200円(抽選)50人(抽選)。なお、子どもの同伴はできません。往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信用あて先と在勤・在学の方は勤務先か学校名を書いて、5月10日(必着)までに泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)へ

■市民健康づくり教室(初心者向け)

●①らくらく水中ウォーキング(講義と実技) 6月7日～7月19日の毎週火曜日。25人(抽選)

●②さわやかエクササイズ教室(実技中心) 6月8日～7月20日の毎週水曜日。40人(抽選)

各教室とも全7回。市内在住の18歳以上の方(初めての方を優先) いずれも午後2時～4時。泉市民体育館費①は2,800円(60歳以上は割引あり)、②は1,400円。往復はがきに教室名(①か②)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、

したり、プログラムの企画・運営をしていただきます(全21回)。ボランティア保険加入。交通費程度の謝礼あり。◎高校生以上。毎月第2・4日曜日。午前9時30分～午後4時30分(プログラムにより変更あり) 柴崎学習館 ☎電話で柴崎学習館 ☎(524)2773へ

■「青春学級」の学級生

軽度の知的障害のある青年たちを対象に、社会的自立につながる活動やレクリエーション、宿泊研修などを通じ交流や仲間づくりをめざしています(通年、全21回)。入級は随時受け付けていますが、事前に担当者との面談



昨年度の野外活動(多摩動物公園)

高齢期をいきいきと

■認知症相談会

家族の介護でお悩みの方、認知症について心配されている方、ちょっとしたもの忘れをする方など、気軽にご相談ください。5月27日(金)午前10時～正午。立川市市民会館。4組(申込順) ☎電話で高齢福祉課在宅支援係・内線1479へ

■介護予防教室「自宅でできる健康体操の習慣づくり」

いつまでも心身ともに健康で楽しい生活を送るために、自宅でできる健康体操を覚えて実践しましょう。◎65歳以上の方(※福祉会館健康体操教室参加者は申し込み不可) 5月26日(水)午前9時30分から。毎月第4木曜日(全10回) 総合福祉センター 健康運動実践指導者・薮本隆子さん。25人。持上履

が必要です(見学はいつでも可) 市内在住・在勤・在学で、義務教育を修了した「愛の手帳」をお持ちの方で柴崎学習館に自分で来られる方。4月24日(日)から毎月第2・4日曜日、午前10時～午後3時(プログラムにより変更あり) 柴崎学習館 ☎電話で柴崎学習館 ☎(524)2773へ

■立川市長選挙の啓発標語

任期満了(平成23年9月7日)に伴う立川市長選挙は8月28日(日)に告示され、9月4日(日)が投・開票日です。この選挙に向けて、投票参加や明るく公正な選挙を推進する標語を募集。入選者(1人)には記念品を差し上げます。市内在住・在勤・在学の方。はがきに標語(1点)と住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、5月20日(消印有効)までに市選挙管理委員会事務局・内線1633(〒190-8666泉町1156-9)へ

き、飲み物。南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

■介護予防教室「アクティブ・水曜日」

楽しく運動をして筋力アップをめざす体操教室です。必ず申し込みをして下さい。5月11日(水)午後2時から。高松学習館。25人。動きやすい服装と靴、飲み物。中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

■家族介護者支援事業「何でもしゃべろう!!」

日々の介護に追われていませんか。この場に来て何でも話してください。話すことで何かヒントが見つかるかも。◎高齢者の介護を①している方、②過去にしていた方、③これからする方。毎月第1木曜日、午後2時～3時。[なお、5月5日が祝日となるため、今回は5月12日(水)となります] 至誠キートンホーム。北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339