

健康

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

■糖尿病予防コース～今のうちに知っておこう！血糖値

医学・歯科・栄養・運動講座を実施します☎40歳～64歳の市民の方で健康診査の結果HbA1c値が6.4%以下で、医師から運動を禁止されていない方。糖尿病の薬を服薬中の方はご遠慮ください。対象外の方は、医学・歯科講座のみ参加できます☎下表の通り☎健康

日 程	内 容	時 間
9月28日(水)	基礎講座	午前10時～11時30分
10月5日(水)	個別面談	午前9時30分～午後4時の間で個別に通知します
10月12日(水)	医学講座	午前9時30分～11時30分
10月19日(水)	歯科講座	
10月26日(水)・28日(金) 11月2日(水)	栄養講座	午後1時30分～3時30分
11月9日(水)・16日(水)・30日(水) 12月7日(水)・14日(水)	運動講座	
12月21日(水)	応用講座	午前10時～11時30分
3月14日(水)	修了講座	

健康Q&A 481 歯肉炎

歯の汚れが主な原因です

Q 検診で歯肉炎といわれました。どうしたらいいですか？

A 歯肉炎とは歯の周囲の歯肉が炎症を起こし腫れている状態です。よって、炎症を起こす原因を探して除去することが治療となります。歯肉炎の原因で最も多いのが、「歯の汚れ」です。この汚れが歯肉を刺激して炎症を起こします。症状が進むと歯肉の下の骨が溶け、歯肉が失われてい

きます。特別な場合として、思春期性歯肉炎、妊娠性歯肉炎があります。子どもから大人への体の変化、妊娠による体の変化が炎症を起こしやすくなりますが、どちらも口腔内を清潔にすることで症状を軽くすることができます。いずれにしても、原因と症状により治療法が異なりますので歯科医にご相談ください。

☎立川市歯科医師会

会館☎24人(申込順)☎8月25日から電話で健康推進課へ

■日本脳炎予防接種が公費負担となる対象年齢が拡がりました

これまで定期予防接種の対象で無かった方も日本脳炎の予防接種を公費で接種できるようになりました。

対象となるのは、平成17年度から平成21年度にかけての積極的勧奨の差し控えのために接種機会を逃した方(平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方)が、▶第1期=4歳以上20歳未満の間▶第2期=9歳以上20歳未満の間に接種したときです。

問診票の送付を希望する方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。なお、13歳未満の方と、13歳以上の方では問診票が異なりますのでご注意ください。

ださい。

■すっきり!ゴクン!歯っぴ～教室

毎日を健やかに過ごすための、お口のトレーニング法です。昨年度に引き続き、今年度も開催する人気講座です。使用する歯ブラシ、舌ブラシ、歯間ブラシはこちらで用意します☎65歳以上の市民の方☎9月28日(水)午後2時～4時☎女性総合センター 歯科衛生士・田山結嫁さん☎20人(申込順)☎8月25日から電話で健康推進課へ

■9月は自殺対策強化月間～さまざまな相談窓口を開設

「気づいてください!体と心の限界サイン」—日本では自殺者が13年連続して年間3万人を超えています。自殺の背景となるさまざまな問題を解決するために、相談者の悩みや問題に応じて総合相談窓口を次の通り開設します。一人で悩まず相談してください。

●東京都自殺相談ダイヤル～こころ

健康日程表

☎健康推進課(健康会館内)☎(527)3272

胃がん・大腸がん検診
《午前中の指定した時間・定員制》

- 幸福社会館=10月21日(金)
- 錦連絡所=10月23日(日)
- 健康会館=10月24日(月)
- ▷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
- ☎電話で健康推進課へ

健康相談(個別予約制)

○健康会館=9月7日(水)午前9時30分～11時は運動指導士・栄養士が相談に応じます。9月15日(木)午後1時30分～3時は保健師・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》

- 砂川学習館=9月15日(木)
- 天王橋会館、柴崎学習館=9月16日(金)
- 健康会館、こぶし会館=9月20日(火)
- 健康会館、錦学習館=9月29日(水)

親子の健康相談《午前9時30分～11時》

○市役所=◎8月31日(水)

○若葉児童館=☆9月7日(水)

○錦児童館=☆※9月21日(水)


○健康会館=9月28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。※印の日は心理相談員はおりません。◎市役所は保健師・助産師・栄養士のみ。

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。



催し

■果実の品評会と直売会

品評会に出展されたナシやブルーベリーなどを公開し、即売します。また、立川産の果物、ジャム、はちみつなどの加工品の直売会も開催します。直接会場へ☎9月7日(水)▷品評会(市役所210会議室)=午前11時45分から公開し、正午から即売します▷直売会(屋外テラス、1階)=正午から☎産業振興課農業振興係・内線2650

■自転車に乗れない小学生のための自転車教室

自転車は貸し出します。雨天決行。なお、女性のための自転車教室は開催しません☎市内または近隣に在住・在学中で、自転車に乗れない小学生☎10月1日(土)午前9時～午後4時☎立川競輪場☎50円(保険料)☎20人(抽選)☎昼食・飲み物☎9月22日(必着)までに、はがき(1枚につき1人)に教室名、住所、氏名、電話番号、年齢、身長を書いて、事業課〔〒190-0012曙町3-32-5立川競輪場内〕☎(524)1121へ

■交通安全市民のつどい

市は、立川国立地区交通安全協会や立川警察署などと共催で「交通安全市民のつどい」を開催します。交通安全教室のほかに、タレント・ゆうたろうさんによる漫談や高校生和太鼓「絆」による演奏もあります。直接会場へ☎9月10日(土)午後2時～4時☎立川市市民会館☎立川国立地区交通安全協会事務局☎(522)7259、市交通対策課・内線2279

■面接対策セミナー・合同就職面接会

東京しごとセンター多摩、立川市、国立市、国分寺市、小金井市、立川商工会議所共催で合同就職面接会を実施します☎おおむね34歳以下の方☎9月7日(水)▷面接対策セミナー(模擬面接を実施します)=午前10時～正午▷面接会=午後1時30分～4時30分(セミナー、面接会とも30分前に受付開始)☎立川商工会議所(曙町2-38-5)☎セミナーは定員30人(申込制)、面接会は入退場自由☎履歴書(面接を希望する企業数分)☎電話で東京しごとセンター多摩☎042(329)4510へ☎産

業振興課商工振興係・内線2645

■立山黒部アルペンルート「立川市民特別ご優待月間」

長野県大町市は、姉妹都市友好20周年を記念し、立川市民の皆さんに限定で、立山黒部アルペンルートの特別ご優待月間を開催します▶優待期間=9月1日(木)～9月30日(金)▶優待内容=「扇沢～室堂」間などの往復運賃割引(20%割引)と大町市内協賛店の特典がセットになった「まるできっぷ」や、市内宿泊施設特別プランなど。なお、「まるできっぷ」は、立川市民と確認できる証明書類(運転免許証や健康保険証など)を扇沢駅窓口で提示し、現金で購入してください☎産業振興課観光振興係・内線2658

■「たちかわ狂言の会」へ市内小・中学生を招待

ぜひ、日本の古典芸能の素晴らしさに触れてください。人間国宝の野村万作さんと野村萬斎さん出演の狂言「舟渡聲」「六地藏」に市内小・中学生を招待します☎市内在住の小学生・中学生(招待)と保護者・兄弟姉妹☎11月5日(土)午後1時30分開演☎立川市市民

といのちのホットライン ☎9月5日(月)～9日(金) 24時間☎0570(08)7478

●自殺予防いのちの電話 ☎9月10日(土)午前8時～翌朝午前8時(24時間)☎0120(738)556 [毎月10日、フリーダイヤル]

●48時間特別相談 ☎9月10日(土)・11日(日)午前6時～翌朝午前6時☎03(5286)9090 [東京自殺防止センター]

●自死遺族のための電話相談 ☎▷9月5日(月)～7日(水)午前10時～午後10時☎03(5988)7778 [全国自死遺族総合支援センター]▷9月8日(木)～11日(日)午前10時～午後10時☎03(3796)5453 [グリーンケア・サポートプラザ]

●多重債務110番 ☎9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時☎03(3235)1155 [東京都消費生活総合センター]

●東京都ろうどう110番 ☎9月7日(水)・8日(木)午前9時30分～午後5時☎0570(00)6110 [東京都労働相談情報センター]

会館☎1,500円(保護者など)☎400人(申込順)☎8月31日(消印有効)までに往復はがきに「狂言鑑賞希望」と、参加希望者全員の住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号、学校名、学年を書いて、立川市地域文化振興財団「たちかわ狂言の会招待」係〔〒190-0022錦町3-3-20〕☎(526)1312へ

くわしくは同財団ホームページHP<http://www.tachikawa-chiikibun.or.jp>をご覧ください

■ファーレぴかぴかアート

ファーレ立川でアート作家と一緒にアート清掃や、作品をつくるワークショップを行います☎小学生以上(小学生は保護者同伴)☎9月11日(日)午前10時集合▷清掃=午前10時30分～午後2時30分(昼食付)▷ワークショップ=午後3時～4時30分▷懇親会=午後6時終了〔雨天時、清掃は9月18日(日)に延期〕☎ファーレアート作家・江上計太さん☎30人(申込順)☎「ファーレぴかぴかアート参加希望」と住所、氏名、電話番号を書いてファクスで、ファーレ倶楽部事務局・中島さん☎(535)1396へ☎地域文化課・内線2636