3月1日㈮～7日㈭　子ども予防接種週間

市内の医療機関で臨時に予防接種を実施

日本医師会と日本小児科医会では３月１日㈮～７日㈭の７日間を「子ども予防接種週間」としています。麻しんや風しんなどは、乳幼児が感染すると命にかかわることもありますが、ほとんどの場合は、ワクチンを接種することで予防することができます。

立川市医師会は通常の診療時間にお子さんの予防接種が受けられない方のために、予防接種週間期間中、臨時に市内医療機関で予防接種を受け付けます。

子どもの健やかな成長のため、この機会に予防接種をしてください。

問健康推進課☎(527)3272、立川市医師会☎(525)2597

■対象者

公費（無料）で予防接種を受けられる子ども。ただし、予防接種の種類により、対象年齢が異なります。

■対象ワクチン

四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風･ポリオ）、三種混合第１期（ジフテリア・百日せき・破傷風）、不活化ポリオ、麻しん、風しん

■事前に予約を

接種を希望する方は、**右表**の医療機関に接種希望日の３日前までに直接予約をしてください（医療機関によっては、予約が取れないこともあります）。接種当日は問診票と母子健康手帳をお持ちください。

問診票は生後２か月に達する月の上旬に送付していますが、お手元にない場合は、至急、健康推進課へご連絡ください。

このほか､小学６年生のジフテリア･破傷風第２期予防接種や中学１年生・高校３年生の麻しん風しん予防接種第３期・第４期予防接種は３月31日までです。

■接種前後の注意点

予防接種は、安全のため体調のよい時に受けるのが原則です。保護者の方は次の点にご注意ください。①普段と変わったところがないかご確認ください②予防接種を受ける子どもの健康状態をよく知っている保護者の方が連れて行きましょう③急な副反応が起こることがありますので、接種後30分間は子どもの様子を観察しましょう④接種部位は清潔にし、こすることはやめましょう。入浴は差し支えありません⑤激しい運動は避けましょう。

医療機関名	所在地	電話番号	1日㈮	2日㈯ 午前	2日㈯ 午後	3日㈰ 午前	3日㈰ 午後	4日㈪	5日㈫	6日㈬	7日㈭
唯善クリニック内科･呼吸器内科	富士見町１－34－９	☎(527)6711		○							
つづきクリニック	富士見町４－10－18	☎(540)4180		○				○	○	○	
もりかわよしゆき小児科	柴崎町２－１－８	☎(540)6525		○							
田中内科医院	柴崎町２－14－25	☎(521)7252	19:00まで		○			19:00まで	19:00まで	19:00まで	
ナビタスクリニック立川	柴崎町３－１－１	☎(521)5334	○	○	○			○	○	○	○
立川相互病院付属子ども診療所	錦町１－23－25	☎(525)6555		○	16:00まで				18:00まで		19:00まで
玉置クリニック	錦町２－３－13	☎(522)5317		○							
こむかい産婦人科	錦町２－３－30	☎(525)3524		○							
はごろも内科･小児科	羽衣町１－16－９	☎(522)5234	○	○	15:00まで			○	○	○	
さいとう内科外科クリニック	羽衣町３－12－３	☎(529)5993	○	○				○	○	○	
江守皮膚科クリニック	曙町２－５－18	☎(527)6525	○	○	○			○	○		○
夢の子クリニック立川	曙町２－９－１	☎(523)3759	19:00まで					19:00まで	19:00まで	19:00まで	19:00まで
宮本整形外科医院	高松町２－39－12	☎(525)6168		○	○						
タウンクリニック	高松町３－21－９	☎(524)2321		○							
たちかわファミリークリニック	高松町３－28－７	☎(527)2783		○	○						
林整形外科	栄町２－59－16	☎(534)1131		○							
若葉こどもクリニック	若葉町１－11－22	☎(538)3910	○	○	○	○	○	○		○	○
竹川内科医院	若葉町３－５－６	☎(536)5656		○							
立川若葉団地クリニック	若葉町４－25－１	☎(536)3197		○							
さいわいこどもクリニック	幸町１－11－３	☎(536)7280	○		○				○	○	午後○
神津小児科医院	幸町３－30－11	☎(537)0600	○	○	○	○		○	○	○	
こじかチャイルドクリニック	幸町４－22－６	☎(538)2755		○							
重城内科クリニック	上砂町１－２－３	☎(538)7431	18:00まで	○	13:00まで			18:00まで	18:00まで	18:00まで	12:00まで
古岡整形外科	上砂町３－55－10	☎(535)5558		○				○	○		○
砂川医院	上砂町４－22－１	☎(536)2734		○	○						
めぐろクリニック	西砂町６－６－16	☎(520)1234		○							

※診療時間内・時間外接種可能および予約制の医療機関がありますので、必ず事前にお電話をしていただきますようお願いします。

インフルエンザにご注意を

問健康推進課☎(527)3272

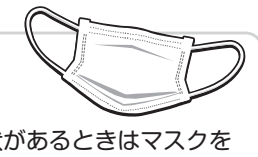
インフルエンザが流行しています。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方がインフルエンザにかかると重症化しやすいため注意が必要です。インフルエンザにかからないためには予防が大切。一人ひとりが、手洗い・うがい・せきエチケット・人混みを避けるなどの予防を徹底しましょう（**右図**）。

また、インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬もあるので、早ければ早いほど効果的です。なお、医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。

うがい

外出から帰ったときや、のどに不快感や炎症があるときは、必ずうがいをしましょう。

せきエチケット



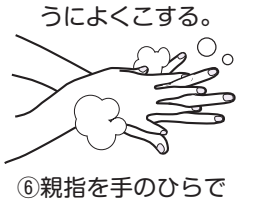
①せき・くしゃみの症状があるときはマスクをする。
②せき･くしゃみをするときは､口と鼻をティッシュで覆う。
③せき・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。

手洗い

①手指を流水でぬらし、石けんなどを手のひらにとる。

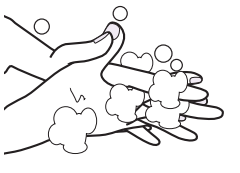
②手のひらをよくこする。

③手の甲を伸ばすようによくこする。



④指先・爪の間を念入りにこする。

⑤指の間を洗う。



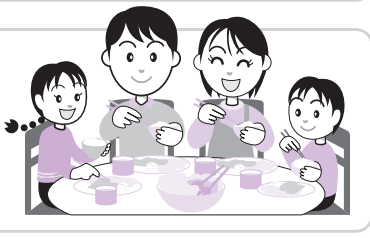
⑥親指を手のひらでねじり洗いする。

⑦手首も忘れずに洗う。

⑧手洗いの後は、流水でよく洗い流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。

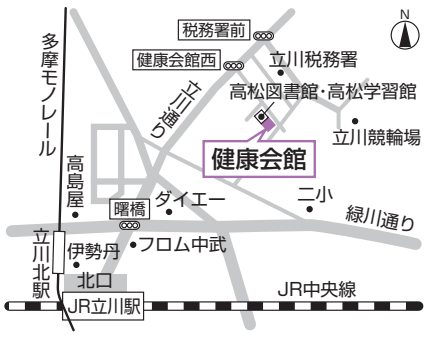
体調管理など

①栄養バランスの良い食事をとって抵抗力を高めましょう。
②睡眠･休養をしっかりとりましょう。
③室内の適度な湿度、換気に努めましょう。



健　康

申問健康推進課〔〒190―0011高松町３―22―９健康会館内〕☎（527）3272FAX（521）0422へ



■ラフ＆タフ体操教室

先生から丁寧なサポートを受けながら、ストレッチやリズム体操をします。普段、体を動かすきっかけのない方、運動が苦手な方、あるいは体力の衰えを感じ始めた方、血圧が高い方、膝が痛いなどの理由で思うように運動ができない方など、一緒に健康づくりを始めませんか。期間は４月～９月。日程・会場などは**下表**の通り。初めての方優先対40歳～64歳の市民の方（平成25年４月１日現在）申２月22日（消印有効）までに、はがきに「ラフ＆タフ体操教室希望」と第２希望までの番号、希望会場、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。３月８日ごろまでに抽選結果をお知らせします。

ラフ＆タフ体操教室　いずれも定20人（抽選）

番号	会　場	住所	曜日	回　数	時　間	初　日
①	健康会館（月曜クラス）	高松町	月	月３回	午後１時30分～３時	４月15日
②	西砂学習館	西砂町	火		午前９時30分～11時	４月16日
③	柴崎会館	柴崎町	火			
④	子ども未来センター	錦町	火		午後１時30分～３時	
⑤	健康会館（水曜クラス）	高松町	水	月３～４回	午前９時30分～11時	４月17日
⑥	総合福祉センター	富士見町	木	月３回		４月18日
⑦	清掃工場グリーンセンター	若葉町	金			４月19日

健康日程表

問健康推進課（健康会館内）☎（527）3272

親と子の健康相談
《午前９時30分～11時》

○上砂児童館＝☆２月13日㈬
○健康会館＝２月27日㈬
○西砂学習館＝３月13日㈬

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。

健康相談（個別予約制）

○健康会館＝２月21日㈭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。３月６日㈬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申電話で健康推進課へ

■羽衣町健康フェア

骨密度測定や体力測定、健康相談、協賛事業者コーナーなど。雨天実施。直接会場へ。会場には駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください時２月24日㈰午前10時～午後３時場羽衣中央会館持上履き

■骨骨（コツコツ）と元気な体づくり

医学・栄養・運動の３つの観点から骨粗鬆症に関する正しい知識を学び、骨粗鬆症を予防しましょう時**下表**の通り場健康会館費500円（調理実習代）定24人（申込順）申２月12日から電話で健康推進課へ

骨粗鬆症予防教室

	日程	時　間	講　師
医学講座	２月25日㈪	午後１時30分～３時30分	医師・臼井宏さん
栄養講座	３月４日㈪	午前９時30分～正午	管理栄養士・上田朋子さん
運動講座	３月11日㈪	午後１時30分～３時30分	運動指導士・田中広子さん

■健康体操教室（曙福祉会館第１・３金曜日）の募集期間を延長します

「広報たちかわ」１月25日号８面「健康体操教室」の記事に一部誤りがありました。表中、曙福祉会館の⑥第１・３金曜日の「午後クラス」とあるのは「午前クラス」の誤りです。お詫びするとともに下記の通り募集期間を延長し、参加者を募集します。

介護予防を目的にストレッチやリズム体操を学びます対65歳以上の市民で、介護保険を利用しておらず、ほかで運動する機会のない方時場４月から平成26年３月までの毎月第１・３金曜日、午前10時10分～11時30分（午前クラス）定30人（抽選。初めての方を優先）申２月15日（消印有効）までにはがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・「曙福祉会館⑥クラス希望」と書いて、健康推進課へ

休日診療

保険証を忘れずに。

●**休日急患診療所（内科・小児科）**＝健康会館１階☎（526）2004▷日曜日・祝日＝午前９時～午後９時　●**歯科休日応急診療所**＝健康会館２階☎（527）1900▷日曜日・祝日＝午前９時～午後５時　●**医療機関案内テレホンサービス**（祝日を除く）＝☎（526）2004▷月曜～金曜日＝午後５時～９時▷土曜日＝午後１時～９時　●**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▷**立川消防署**☎（526）0119

健康Q&A　493　白内障と緑内障

年１回の眼科検査で緑内障の早期発見を！

Q 白内障と緑内障の違いを教えてください。

A 白内障は眼球の中にある水晶体というレンズが濁り、視力が低下する病気です。一方、緑内障は眼球の後方にある視神経の機能が低下する病気です。

物が見える仕組みを説明すると、まず目の前方から光が入ると眼球の水晶体を通り網膜上で映像を結びます。その映像を網膜は電気信号に変え、視神経がその信号を脳に伝えて「見える」のです。従って、水晶体が濁ると網膜上の映像がぼやけるために視力が低下します。これが白内障です。白内障の視力低下は手術で治りますが、緑内障の視力低下は戻すことはできないので、機能があまり低下しないうちに機能を保護することが治療となります。それだけに、緑内障は早期発見・早期治療が大切です。緑内障の早期は自覚症状が少ないので、近視の強い人や40歳以上の人は、年１回は眼科検査を受けることをお勧めします。**《立川市医師会・南修一郎》**

スポーツ

■柴崎市民体育館の自由参加型教室「かんたんエアロ」

教室開始30分前から受け付ける自由参加型教室です。ベーシックな動きを中心とした有酸素運動のエアロビクスで、初めての方にもお勧めです対16歳以上時毎週月曜日午前11時～正午、毎週火曜日午後３時～４時場柴崎市民体育館費１回500円定25人（先着順）

このほかにもさまざまな教室を開催しています。お気軽にご参加ください。

問柴崎市民体育館☎（523）5770

市民体育大会の結果

●**バレーボール**　▶**中学生の部**▷**優勝**＝五中▷**準優勝**＝九中▷**第３位**＝三中

●**サッカー**　▶**一般の部**▷**優勝**＝ベイブリッジ▷**準優勝**＝立川高校２▷**第３位**＝立川01ＦＣ

●**剣道**　▶**優勝**▷**女子小学生低学年**＝長泉彩乃▷**女子小学生高学年**＝豊原彩▷**女子中学生**＝田野倉芙美佳

《敬称略》

●**駅伝**　▶**地区対抗戦**▷**優勝**＝錦町体育会▷**準優勝**＝羽衣町体育会▷**第３位**＝高松町体育会▶**中学生男子**▷**優勝**＝一・八中サッカー部Ａ▷**準優勝**＝三中陸上部▷**第３位**＝七中野球部Ａ▶**中学生女子**▷**優勝**＝三中バスケットボールＡ▷**準優勝**＝八中▷**第３位**＝三中バスケットボールＢ

●**新体操**　▶**個人の部優勝**▷**フープ（ジュニア）**＝北川寧々▷**ボール（ジュニア）**＝三浦璃子▷**リボン（ジュニア）**＝久保田愛琳▷**リボン（シニア）**＝久保田楓恋▷**クラブ（ジュニア）**＝首藤美琴▷**クラブ（シニア）**＝関口山吹▷**チャイルドの部（３・４年）**＝佐竹日和▶**ジュニア団体**▷**優勝**＝フィリアR.G.▷**準優勝**＝立川子ども新体操クラブ（mystic cat）▷**第３位**＝Venus R.G▶**シニア団体**▷**優勝**＝PRINCE SS Jr. 新体操クラブ▶**チャイルドの部・団体（４年～６年）**▷**優勝**＝立川子ども新体操クラブＡ▷**準優勝**＝フィリアR.G. Ａ▷**第３位**＝VenusR.G▶**チャイルドの部・団体（１年～４年）**▷**優勝**＝ドゥ・エール新体操クラブＡ▷**準優勝**＝B.R.G. Ａ▷**第３位**＝立川子ども新体操クラブ　**《敬称略》**

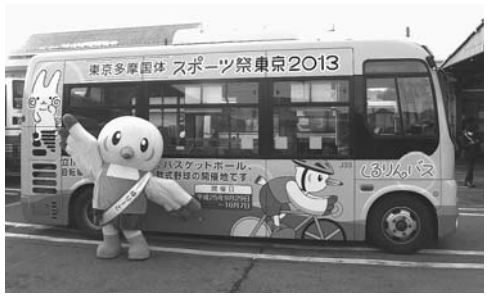
スポーツ祭東京2013

問国体推進室・内線3287

■くるりんバス「国体バージョン」市内走行中！

いよいよ今年の９月に開催が迫ったスポーツ祭東京2013（第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会）のＰＲのため、市内循環バス「くるりんバス」が先月18日に外装を「国体バージョン」に変えて走行し始めました。１台ずつ順次施工していき、２月中には５台すべてが国体バージョンに変わる予定です。

スポーツ祭東京2013マスコットキャラクター「ゆりーと」と、立川市キャラクター「くるりん」がコラボレーションしたデザインで、立川市ならではのバスとなっています。

また、１台ごとに「ゆりーと」のデザインが違い、立川市開催競技（バレーボール・バスケットボール・自転車・軟式野球・デモンストレーションとしてのスポーツ行事２種）の５種類があります。まちで見かけたときは、どの「ゆりーと」が描かれているか、ご注目ください。

国体バージョンのくるりんバスはスポーツ祭東京2013が終わる今年の10月まで走行する予定です。ぜひご利用ください。