

## 健康

☎**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🌐<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

### 2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表の通り(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度あり)。年齢の上限はありません。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方☎希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課へ。申し込んだ方には随時受診票を郵送します。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	平成30年2月28日(水)までの期間内に、市内の指定医療機関で受診してください	

### 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付しました

平成28年4月2日～平成29年4月1日に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に発送しました。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳

### ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで、地域に広めましょう。



受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます(認定料2,000円)☎平成29年3月31日現在18歳以上の市内在住・在勤・在学で医師から運動

### 休日・夜間診療

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8時45分(受付時間)

#### 歯科休日急患診療所

健康会館2階 ☎(527)1900  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

#### 立川市小児救急診療室

☎(523)2677  
共済立川病院内  
▷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。

を制限されていない方☎9月30日(土)午前9時～正午(場)泉市民体育館(師)NHKテレビ体操指導者・岡本美佳さん、アシスタント・押味愛里沙さん☎85人(申込順)☎8月10日(木)～9月13日(水)に電話で健康推進課へ

### 緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行い

ます☎40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)☎11月30日(木)まで(場)市内指定医療機関☎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)☎11月15日(水)(必着)までに、直接、電話、または、「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課へ。電子申請も可。申し込んだ方には随時受診票を郵送します。

## 健康日程表

#### 健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館 = 8月17日(木)午後1時30分～3時  
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館 = 9月5日(火)午前9時30分～11時  
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

#### 親と子の健康相談(直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分)

- 健康会館 = 8月30日(水)
  - 健康会館 = 9月27日(水)
  - 砂川学習館 = 9月6日(水)
  - 西砂学習館 = 10月4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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

#### 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)

- 立川高校(錦町) = 10月22日(日)
- 西砂学習館 = \*11月22日(水)
- 市役所 = 11月25日(土)
- 若葉会館 = 10月24日(火)
- 幸福社会館 = 11月24日(金)
- 子ども未来センター = \*11月26日(日)

\*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。

▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線と喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方)☎電話、または電子申請で健康推進課へ  
保育を希望する方は、健康推進課にご相談ください。

10月の検診の申込締め切りは8月30日(水)です。定員になり次第締め切ります。

#### 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

健康診査は、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。次回日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## スポーツ

☎**泉市民体育館**(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711、**柴崎市民体育館**(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ

### みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。



日程、会場等は下表の通り。木曜コースのみ直接会場へ☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方☎8月19日(土)(必着)までに、往復はがきに「みん

なでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館へ

### 体力年齢測定会

☎20歳～79歳の市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていない方☎9月9日(土)午前9時から(場)泉市民体育館☎9月6日(水)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある申込用紙を両体育館に直接提出、またははがきに「体力年齢測定会」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。なお、当日の申し込みも受け付けます。

### 市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

- ソフトテニス(中学の部) ☎▷女子=9月3日(日)▷男子=9月10日(日)、いずれも午前9時から(場)泉町庭球場(場)立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん ☎kamata.yukio@gmail.com
- 水泳(地区対抗の部) ☎9月10日(日)午前9時から(場)柴崎市民体育館(場)立川市水泳協会事務所 ☎(519)4115(月曜・火曜・水曜・金曜日、午前10時～正午、午後1時～5時)
- ゲートボール ☎▷オープンの部=9月10日(日)午前9時から▷地区対抗の部=9月24日(日)午前9時から(場)砂川中央地区北多目的運動広場(場)立

川市ゲートボール協会事務局・井上さん ☎(523)7132

- 健康体操 ☎9月10日(日)午前10時～正午(場)柴崎市民体育館(場)立川市健康体操連盟・横井さん ☎(523)5595
- 軟式野球(少年の部) ☎9月10日～11月23日の日曜日と祝日(場)立川公園野球場ほか(場)立川市野球協会・高橋さん ☎080(1041)6346
- 自転車競技(トラック) ☎9月17日(日)午前9時から(場)立川競輪場(場)立川市自転車競技連盟事務局 ☎tachikawa\_cf@yahoo.co.jp
- 卓球(個人の部) ☎10月15日(日)午前9時から(場)泉市民体育館(場)立川市卓球連盟事務局・経廣さん ☎(531)1922

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場
水曜A	午前	9月6日～12月13日(11月29日を除く)	14回	2,800円	各100人(抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	9月7日～12月21日(9月14日、11月23日を除く)	14回	1回200円(当日券のみ)	60人(先着順)	柴崎市民体育館
金曜	午後	9月1日～12月15日(11月3日・24日を除く)	14回	2,800円	各100人(抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	9月2日～12月16日(9月23日・30日、12月9日を除く)	13回	2,600円		

▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分▶夜間=午後7時～9時

## 熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。