

## 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/>

### 脳トレ&生き生き体操2017

自宅のできる、脳のトレーニングをしながら体を動かす体操を学びます。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん。市民の方 ☎10月26日、11月9日の木曜日、午後1時30分～3時(全2回) 砂川学習館 介護予防運動指導員・深見有子さん ☎20人(抽選) 運動しやすい服装、飲み物、タオル ☎10月10日(火)(必着)までに、往復はがきに「脳トレ&生き生き体操」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて、健康推進課へ

### ウォーキング～玉川上水を歩き津田塾大学まで

若葉会館から津田塾大学までを、健康ささえ隊のメンバーと一緒にゆったり歩きます(往復約6.7km)。津田塾大学では津田梅子資料館を見学します。市民の方 ☎10月17日(火)午前9時30分から2時間程度(雨天中止) 若葉会館集合・解散 ☎20人(抽選) 持るけカード(お持ちの方)、飲み物 ☎10月2日(月)(必着)までに、往復はがきに「津田塾大学ウォーキング」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて、健康推進課へ

### 富士見町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師による講演会など。直接会場へ。駐車場はありません ☎9月24日(日)午前9時30分～午後2時(受け付けは午後1時まで) 四小体育館 ☎上履き

### ずっときゅっとゲット!～おなががポッコリしない身体へ

30代から始める生活習慣病予防。日々の記録をつけて、あなたのライフスタイルをチェック。運動や食事を見直すきっかけをつくります。日程・内容は下表の通り(全8回) ☎30歳～64歳の市民で、医師から運動・食事を制限されていない方(65歳以上の方は医学講座のみ参加可) 健康会館 ☎600円(調理実習材料代) ☎24人(申込順) ☎9月11日(月)から電話で健康推進課へ

日程	内容	時間
10月18日(水)	医学講座	午前9時30分～11時
	基礎講座	午前11時～正午
25日(水)	個別面談	午前9時30分～午後4時(指定する時間。約30分)
11月1日(水)	栄養講座	午前9時30分～11時30分
8日(水)	栄養実習	午前9時30分～正午
15日(水)	運動講座	午前9時30分～11時30分
22日(水)	運動講座・歯科講座	
29日(水)	運動講座・修了講座	午前10時～11時30分
平成30年2月28日(水)	フォロー講座	

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます。☎・時離乳食を始めている ☎1平成29年5月～6月生まれの乳児と保護者=10月13日(金) ☎2平成29年6月～7月生まれの乳児と保護者=11月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分 健康会館 ☎100円(材料代) ☎各16組(抽選。第1子優先) ☎①は9月22日(金)、②は10月20日(金)(消印有効)までに往復はがきに「ら

らくらくゴックン」、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて、健康推進課へ

### 特定健康診査を受診しましょう

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、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着目した特定健康診査などを実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、平成30年3月31日(土)までです。対象の方には受診券などを発送済みです。また、40歳以上で平成29年4月2日以降に社会保険などから、市の国民健康保険や後期高齢者医療制度に医療保険が移行した方は、特定健康診査を受けられる場合があります。くわしくは健康推進課にお問い合わせください。

### 胃がんリスク検査を受診しましょう


血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します。☎50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▷勤務先等でABC検診を受ける機会がある▷過去にABC検診を受けたことがある▷過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害がある ☎平成30年3月31日(土)まで 市内指定医療機関 ☎500

円(検査時に医療機関にお支払いください。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) ☎電話、または「胃がんリスク検査」、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。

### 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)** ☎(526)2004  
健康会館1階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)
- 歯科休日応急診療所** ☎(527)1900  
健康会館2階  
▷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。



**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。

## スポーツ

### 泉市民体育館まつり

バレーボール、ミニテニス、空手などの体験、バスケット3×3プロチーム(TACHIKAWA DICE.EXE)やボルダリング等のトップアスリートによる教室など。直接会場へ。くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください ☎10月9日(月・祝)午前9時20分～午後3時30分 泉市民体育館 ほか ☎室内履き ☎立川市体育協会 ☎(534)1483

### 自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新規登録は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=10月7日・14日、11月18日、12月9日・23日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円 ☎9月17日(日)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録

された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(529)8515へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

### 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。  
●軟式野球(中学生の部) ☎10月7日(土)～11月3日(金・祝)の土曜・日曜日、祝日 立川公園野球場 ほか ☎九中・中田さん ☎(535)1415  
●弓道 ☎10月9日(月・祝)午前9時から 練成館 立川市弓道会・岡崎さん ☎(524)2886  
●クレール射撃 ☎10月15日(日)午前9時から 大月国際クレール射撃場(山梨県大月市) 立川市射撃協会・猪狩さん(三進小銃器製作所内) ☎(522)3457  
●バレーボール(地区対抗の部) ☎▷一般女子=10月22日(日)▷一般男子=11月19日(日)、いずれも午前9時20分から 泉市民体育館 立川市バレーボール連盟・五十嵐さん ☎(524)5559  
●卓球(地区対抗の部) ☎11月12日(日)午前9時から 柴崎市民体育館 立川市卓球連盟事務局・内藤さん ☎(523)0390

## 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 = 9月21日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館 = 10月3日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)

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 = 9月27日(水)
  - 西砂学習館 = 10月4日(水)
  - 健康会館 = 10月25日(水)
  - 砂川学習館 = 11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。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)

- 西砂学習館 = \*11月22日(水)、12月8日(金)
- 幸福社会館 = 11月24日(金)
- 市役所 = 11月25日(土)、12月9日(土)・10日(日)
- 子ども未来センター = \*11月26日(日)、12月18日(月)
- 若葉会館 = 12月7日(木)
- 砂川学習館 = 12月17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。

11月の検診の申込締め切りは10月3日(火)です。定員になり次第締め切ります。9月10日(日)までに全戸配布する「がん検診特集号」もご覧ください。

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。