

**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/

**65歳以上のインフルエンザ予防接種費用を助成**

鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください。全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません。①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方(①の方へは予診票を10月上旬に発送します。②の方や予診票が届かない方は健康推進課へご連絡ください)📅10月15日(日)~12

月28日(休)🏠指定医療機関🏠自己負担2,500円(補助は1回限り。生活保護世帯等の方には免除制度あり)

**骨密度測定**

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。📅18歳以上の市民の方📅11月13日(月)・14日(火)、午前9時20分~午後3時30分(返信はがきで指定する時間)🏠健康会館📍各120人(申込順)📅10月13日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、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。

**大人の食育「サイコーにおいしい。1日野菜350メニュー」**

野菜は1日350g以上食べることが推奨されています。野菜でも満足できる食事について学び、実際に調理します。📅74歳以下の市民で医師から食事を

制限されていない方📅10月20日・27日の金曜日、11月2日(木)、午前9時30分~11時30分(10月27日は正午まで)(全3回)🏠健康会館🏠女子栄養大学管理栄養士・西村早苗さんほか📍600円(材料代)📍20人(申込順)📅9月25日(月)から電話で健康推進課へ

**キラキラ☆歯育て~1歳からはじめる親子歯みがき教室**

栄養と虫歯予防について学び、歯みがきの実習をします。📅1歳~1歳2か月の子(第1子に限る)と保護者📍▷平成28年8月~10月生まれ=10月17日(火)▷平成28年9月~11月生まれ=11月21日(火)、いずれも午前10時~11時30分🏠健康会館📍100円(歯ブ

ラシ代)📍各15組(申込順)📅9月25日(月)から電話で健康推進課へ

**休日・夜間診療**

保険証を忘れずに

**休日急患診療所** ☎(526)2004  
(内科・小児科)  
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。

**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 = 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)
- 健康会館 = 10月19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)

親子の健康相談(直接会場へ)▶受付時間=午前9時30分~10時45分)

- 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)
  - 健康会館 = 11月29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)

- 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)
  - 若葉会館 = 12月7日(木)
  - 西砂学習館 = 12月8日(金)
  - 砂川学習館 = 12月17日(日)
- ▶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。

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。

**17年ぶりの市内開催 北多摩消防大会**

9月10日、国営昭和記念公園みどりの文化ゾーンで北多摩消防大会が17年ぶりに市内で開催されました。この大会は、北多摩地区17市の消防団が一堂に会し、操法演技や一斉放水など、日頃の活動成果を披露する場として実施しています。会場では、初期消火や起震車などの体験コーナーのほか、子ども用防火衣の試着やはしご車の乗車体験など親子で楽しめるイベントが用意され、多くの方でにぎわいました。また、最大の見せ場である17台の消防車による一斉放水では、青空にかかった水しぶきのアーチに大きな歓声があがっていました。



**健康 Q & A 534**

**Q** お医者さんにいただいた薬が余りました。どうすればよいでしょうか？

**A** 医師はしっかりと薬を飲んでいくことを前提に処方していますが、飲み忘れはあるものです。用法の違う薬が数種類あれば、数も合わなくなりがちです。  
薬局では、薬のチェックや数の調節のお手伝いをさせていただいています。余った薬を、お薬手帳や薬の説明書で確認して医師に連絡し、処方日数の調節や数を合わせて処方してもらうなど、お願いすることができます。また、薬局で1回に飲む薬をまとめて包むこともできます。  
また薬剤師は、なぜ薬が余ってし

まったのか、その薬を飲めない理由、飲みたくない理由などをお聞きし、患者さんの状況にあわせて対処を考えます。医師には言いにくいことでも、相談してください。  
患者さん自身でも、お薬手帳などに余った薬の数を記入し、医師に処方日数の調節をしてもらうのもよいでしょう。負担する金額も少なくなり、医療費の軽減にもなります。  
薬をより有効に、そして安全に服用するために、何でも相談できる「かかりつけ薬局」をもちましょ。  
《立川市薬剤師会・佐藤克美》

**スポーツ**

**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。  
●ダンス 📅11月12日(日)午前9時~午後4時🏠泉市民体育館🏠立川市ダンススポーツ連盟・田中さん☎090(4610)6088  
●ゴルフ 📅11月15日(水)午前8時から🏠立川国際カントリークラブ🏠立川市ゴルフ協会事務局☎(535)3223

ドミントンが大河原正晴さん(2010~2014 全日本シニア選手権大会東京都代表)、卓球が倉富隆大さん(東京都卓球クラブ1部1位)。直接会場へ📍中級以上の方📅10月7日・21日の土曜日、午後4時~5時30分(受け付けは午後3時50分まで)🏠泉市民体育館第1体育室📍▷バドミントン=各日8人▷卓球=各日8人🏠立川市体育協会☎(534)1483

**柴崎市民体育館プールの利用停止**

柴崎市民体育館のプールは、設備更新に伴う工事のため、10月4日(水)・5日(木)と10月10日(火)~13日(金)は利用できません🏠スポーツ振興課☎(529)8515

**アスリートスポーツ教室**

泉市民体育館の個人利用日(下記事)に、アスリートによる個人指導が受けられます(1人10分程度)。講師は、バ

**市民体育館** ▶午前=午前9時~午後0時30分▶午後I=午後0時30分~4時▶午後II=午後4時~7時30分  
**10月の個人利用日** ▶夜間=午後7時30分~11時

**泉市民体育館** ☎(536)6711  
○10月5日(第1木曜日)・9日(月・祝)は無料の個人開放日です。  
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 4日・5日・7日・8日・9日・11日・18日・21日・25日(9日は午後4時以降)  
●第2体育室▶卓球・バドミントン = 2日・16日・22日・23日・30日(22日は全日、22日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール = 2日・16日・23日・30日(午後II・夜間のみ)

**柴崎市民体育館** ☎(523)5770  
○10月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。  
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球) = いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日  
●第1体育室(バスケットボール) = 23日(夜間は午後9時30分まで)