

健康

いもうと、おとうとが生まれても甘えてね～第二子誕生時の第一子との関わり

赤ちゃん返りやイヤイヤ期の乗り切り方など、育児を楽しむ方法について学びます。東京医療保健大学と共催
 ①10月13日(土)午前10時～正午 ②東京医療保健大学国立病院機構立川キャンパス(緑町3256) ③東京医療保健大学教授・中島美津子さん ④30組(申込順) ⑤9月10日(月)～10月1日(月)に講座名、氏名(参加者全員)、住所、連絡先、参加人数、子ども同伴の場合は子どもの年齢を書いて、Eメールで東京医療保健大学公開講座係 ☎03(5421)7655 kikaku@thcu.ac.jp へ。「東京医療保健大学」のホームページから申し込みも可 ⑥市健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(平成31年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は平成31年3月31日(日)までです。お手元に問診票がない方はご連絡ください ⑦健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

富士見町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演など。直接会場へ。駐車場はありません ⑧9月23日(日・祝)午前9時30分～午後2時(受け付けは午後1時30分まで) ⑨四小 ⑩上履き ⑪健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

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があります。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 ⑫希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)、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予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 へ。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31年2月28日(木)までに、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29年4月2日～平成30年4月1日の間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月下旬に送付しました。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 ⑬健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=9月20日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=10月2日(火)午前9時20分～10時50分

②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21日(水)
- 幸福社会館=11月22日(木)
- 砂川学習館=11月24日(土)
- 子ども未来センター=*11月25日(日)
- 若葉会館=12月6日(木)
- 西砂学習館=12月7日(金)
- 損保ジャパン日本興亜立川ビル(曙町2-41-19)=12月9日(日)
- 市役所=12月16日(日)
- 子ども未来センター=12月17日(月)

*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) ⑭電話、または電子申請で健康推進課へ。11月の検診の申込締め切りは9月27日(木)です。定員になり次第締め切ります。保育を希望する方はご相談ください。

③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26日(水)
- 西砂学習館=10月3日(水)
- 健康会館=10月24日(水)
- 砂川学習館=11月7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。9月26日、10月24日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

④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 ⑮健康推進課①②☎(527)3272、③④☎(527)3234

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 ⑯・時離乳食を始めていない⑰平成30年5月～6月生まれの乳児の親=10月12日(金)⑱平成30年6月～7月生まれの乳児の親=11月9日(金)、いずれも午前10時～11時30分 ⑲健康会館 ⑳100円(材料代)㉑各16人(抽選。第1子優先)㉒⑰は9月21日(金)、⑱は10月19日(金)(いずれも消印有効)までに往復はがきに「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母子保健係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3234 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歳以上の方や、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31年3月31日(日)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30年4月1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。くわしくはお問い合わせください ⑳健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

ヘル活!～血圧・コレステロールが気になったらはじめよう、減るしー生活

日時、内容は下表の通り ㉓▶①の医学講座のみ=30歳以上の市民の方▶8回コース=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 ㉔健康会館(①は女性総合センター) ㉕医師・宮崎滋さん(①の医学

| 日程 | 内容 | 時間 |
|-----------------|-----------|------------------------------|
| ① 10月20日(土) | 医学講座 | 午前9時30分～11時 |
| | 基礎講座 | 午前11時～正午 |
| ② 10月24日(水) | 個別面談 | 午前9時30分～午後4時の間で指定された時間(約30分) |
| ③ 10月31日(水) | 栄養講座 | 午前9時30分～11時30分 |
| ④ 11月7日(水) | 栄養実習 | 午前9時30分～正午 |
| ⑤ 11月14日(水) | 運動講座 | 午前9時30分～11時30分 |
| ⑥ 11月21日(水) | 運動講座・歯科講座 | |
| ⑦ 11月28日(水) | 運動講座・修了講座 | |
| ⑧ 平成31年2月27日(水) | フォロー講座 | 午前10時～11時30分 |

講座のみ) ㉖600円(8回コースのみ。調理実習代) ㉗24人(申込順。①の医学講座は40人) ㉘9月10日(月)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272 へ

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 ㉙50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です▶勤務先等で胃がんリスク検査(ABC検診)を受ける機会がある▶過去に胃がんリスク検査(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 ㉚平成31年3月31日(日)まで ㉛市内指定医療機関 ㉜500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) ㉝電話、電子申請、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いてはがきで健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 へ

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・立川病院 小児救急室** ☎(523)2677
共済立川病院内
▶月曜～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。
- 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。
- 猛暑の日には、不要不急の外出は控えましょう。