

健康

子宮頸がん・乳がん検診

対象者や検診内容などは下表のとおり。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▶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、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

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない女性市民の方	受診日現在40歳以上で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない女性市民の方
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も)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	令和2年2月29日(土)までに、市内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30年4月2日～平成31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☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

胃がんリスク検査

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☎令和2年3月31日(火)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、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

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます☎・時離乳食を始めていない▶令和元年5月～6月生まれの乳児と保護者=10月11日(金)▶令和元年6月～7月生まれの乳児と保護者=11月8日(金)、いずれも午前10時～11時30分☎健康会館☎100円(材料代)☎各20組(申込順。第1子優先)☎9月10日(火)から健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

地区健康フェア

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。たちかわ健康ポイント対象事業。なお、会場に

は駐車場がありません☎健康推進課地域支援係☎(527)3632

●若葉町健康フェア ☎9月22日(日)午前10時～午後2時30分(受け付けは午後2時まで)☎若葉会館

●富士見町健康フェア ☎9月29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☎上履き

やさしいヨガ

企画・運営は、健康ささえ隊☎市民の方☎10月10日・17日の木曜日、午前10時～11時30分(全2回)☎健康会館☎ヨガイストラクター・伊藤統子さん☎20人(申込順。初めての方を優先)☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎9月10日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

特定健康診査

40歳以上で国民健康保険に加入している方や生活保護などの無保険の方、後期高齢者医療制度に加入している方を対象に生活習慣病予防に着目した特定健康診査を実施していま

す。対象の方には受診券などを5月上旬に送付しました。未受診の方は、早めに受診してください。また、40歳以上で平成31年4月1日以降に社会保険などから、市国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方は、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☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

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 こども救急室 ☎(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。

健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=9月19日(休)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1日(火)午前9時20分～10時50分

②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25日(水)
 - 西砂学習館 = 10月2日(水)
 - 健康会館 = 10月30日(水)
 - 砂川学習館 = 11月6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25日、10月30日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ☎15組(先着順)

③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。次回の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☎健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

- シニア水中ウォーキング教室 立川市水泳協会が主催。インストラクターの指導による水中での有酸素運動で、健康増進とリフレッシュに☎市内在住・在勤の60歳以上の方☎9月29日～11月24日の日曜日、正午～午後1時(11月3日(日・祝)を除く。全8回)☎泉市民体育館☎15人(抽選)☎9月13日(金)までに立川市水泳協会☎(519)4115
- アルコール勉強会 立川市断酒新生活会が主催。東京足立病院アルコール病棟の副主任によるアルコール依存症についての講演会です。直接会場へ☎アルコール問題に関心がある方、お悩みの方や家族の方☎10月6日(日)午後1時～4時☎たましんRISURUホール5階第1会議室☎80人(先着順)☎清水さん☎090(9006)7857

- 視覚障害者の皆様と立川市朗読サークル「こえ」との交流会 立川市朗読サークル「こえ」が主催。広報等の音声版を作成している「こえ」と視覚障害がある方の交流会です。おしゃべりしたり、朗読劇を聞いたり、歌ったり、楽しいひとときを過ごしましょう☎視覚障害がある方☎10月11日(金)午前10時～11時30分☎総合福祉センター☎坂場さん☎090(5214)4506
- 借地借家問題市民セミナー 東京多摩借地借家人組合が主催。民法改正と借地借家の法律知識やトラブルについての学習会と相談会☎9月22日(日)午後1時20分～3時30分☎女性総合センター☎20人(申込順)☎細谷さん☎(526)1094
- 社交ダンス無料体験講習会 ダンス羽衣サークルが主催。36年の歴史あるサークル。中高年の方を対象にプロA級の指導で基本から学びます。運動不足やストレスの解消に最適です☎社交ダンス経験者☎9月18日(水)午後7時～9時☎三中体育館☎3人(申込順)☎ダンスシューズ☎武藤さん☎090(6316)8543

- 至誠祭り・バザー 至誠ホームが主催。直接会場へ。バザーで販売する新品の衣料品、食品、雑貨、石けん、洗剤、文具などの寄贈も受け付けています☎10月19日(土)午前10時～午後2時☎至誠ホーム(錦町6-28-15)☎至誠ホーム・佐藤さん☎(527)0031
- 無料不動産相談会&都民公開セミナー 公益社団法人東京都宅地建物取引業協会立川支部が主催。直接会場へ☎①無料不動産相談会=9月15日(日)午前10時～午後4時②都民公開セミナー=9月26日(休)午後1時15分～4時30分☎①立川高島屋S.C.1階正面玄関②たましんRISURUホール小ホール☎各150人(先着順)☎同支部☎(548)1251
- 小学生バレーボール教室 立川市バレーボール連盟が主催。著名な講師を招いて、小学生を対象にバレーボールの基礎から応用までの練習方法やチームプレーの楽しさを学びます☎市内在住・在学の小学生☎10月12日(土)午前8時30分～午後4時☎松中小☎100人(申込順)☎藤井さん☎090(9379)1436

- 健康フェスティバル2019無料健康相談 東京都総合組合保健施設振興協会が主催。血管年齢・血圧・骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、健康相談など☎16歳以上の方☎10月19日(土)午後1時～6時☎立川商工会議所(曙町2-38-5)☎200人(申込順)☎9月30日(月)までに同協会事務局☎03(5213)5212(月曜～金曜日、午前10時～午後4時)
- 第9回立川フォトサークル四季写真展「風景讃歌」 四季のふれあいを求めて撮りためた写真を展示します。直接会場へ☎9月23日(月・祝)～29日(日)、午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後5時まで)☎女性総合センター1階ギャラリー☎黒須さん☎090(1614)0528

会員募集

- 砂川オカリナの会 童謡からポップスまで幅広いジャンルを演奏し、オカリナを通して友好を図ります。初心者歓迎☎毎月第1・第3日曜日、午後1時30分～4時☎砂川学習館☎1,000円☎進藤さん☎(537)2845