

## 健康

### 20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診を年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込



みの力などもチェックします。20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)☎電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### 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▷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時3月31日(水)まで場市内指定医療

機関費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)☎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、電話番号を書いて郵送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

### 日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し

### 休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はいりません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」にご相談ください。

#### 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、12月29日(火)～1月3日(日)  
=午前9時～午後8時45分(受付時間)

#### 歯科休日応急診療所

健康会館2階 ☎(527)1900  
▷日曜日・祝日、12月29日(火)～1月3日(日)  
=午前9時～午後4時45分(受付時間)

#### 立川市・立川病院 ども救急室

立川病院内 ☎(523)2677  
▷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。

控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳未満の方を対象に公費での接種を行っています。接種を希望する方で、問診票がない方は、ご連絡ください。健康推進課予防健診係☎(527)3272

## シニア

### 元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います。65歳以上の市民の方時1月19日(火)午後1時30分～3時30分場西砂会館定15人(申込順)申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ



### 介護予防教室「わたしだけのエンディングノート～大切な方へつなぐ絆」

65歳以上の市民の方時1月15日(金)午後2時～3時場子ども未来センター相続コンサルタント・菊地みきこさん定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

### 看取り支援フォーラム「私の人生会議～人生100年時代、私はどう生き抜くのか」

会場には在宅医療に関する資料の展示もあります。基調講演「なんとめでたいご臨終」=在宅医療の実際について学びます。シンポジウム「立川で最期を迎えるために」=立川市の医療・介護関係者等と一緒に、どうしたらよりよい最期を迎えられるのかを考えます。手話通訳、車椅子席あり。

直接会場へ市民の方時1月30日(土)午後1時～4時10分(午後0時30分開場)場女性総合センター1階ホール師・小笠原文雄さん定70人(先着順)申南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311

## にしすなカフェ(介護サロン)

「たちかわ健康体操」の「口の体操」と腸活(腸内環境を整える)を学んで、正月太りを解消しませんか。65歳以上の市民の方と家族時1月9日(土)午前10時30分～午後0時30分場にしすな福祉相談センター体操メイト・廣田かつ美さん定10人(申込順)持動きやすい服装、飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

## スポーツ

### 小学生クラブ交流大会(ミニバスケットボール)

申込方法等、くわしくは「立川市バスケットボール協会」のホームページをご覧ください。小学生で編成された市内のチーム時1月24日～2月23日の土曜・日曜日、祝日場二小、三小申立川市体育協会☎(534)1483

### 市民体育大会の結果

- 軟式野球(地区対抗の部)▷優勝=錦町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=若葉町体育会
  - ゲートボール(地区対抗の部)▷優勝=砂川体育会▷準優勝=高松町体育会▷第3位=西砂川地区体育会
  - 陸上競技(地区対抗の部)▷男子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=柴崎町体育会▷女子▷優勝=錦町体育会、若葉町体育会▷第3位=富士見町体育会
- 申立川市体育協会☎(534)1483

## 健康 Q & A 564

### 手指消毒をするときに注意するポイントは何ですか?

手や指についたウイルスは、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いで100分の1に、せっけんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できるといえます。

その場に水道がないなど手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールにはウイルスを無毒化する効果があります。濃度70%以上95%以下のエ

タノールを用いて、よくすりこみます。60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があり、70%以上のエタノールが入手困難な場合には、60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません。アルコール消毒液の場合、アルコールに過敏な方は使用を控えてください。また、引火性があるので、火の気のある所での使用は避けてください。

ご不明な点があれば、医師もしくは薬剤師にご相談ください。

◀立川市薬剤師会・根本陽充▶

## 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

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=1月5日(火)午前9時20分～10時50分
- 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。
- ▶受付日時=1月21日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 砂川学習館=1月6日(水)
  - 健康会館=1月27日(水)
  - 西砂学習館=2月3日(水)
  - 健康会館=2月24日(水)
- ▶受付時間=午前9時30分～10時45分  
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。  
1月27日、2月24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。各12組(申込順)

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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

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

## ホームゲームを応援しに行こう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは、各チームのホームページをご覧ください。



●アルバルク東京 ▶名古屋ダイヤモンドドルフィンズ戦=12月26日(土)・27日(日)、午後3時5分試合開始▶大阪エヴェッサ戦=1月2日(土)・3日(日)、午後3時5分試合開始場アリーナ立川立飛



TACHIKAWA-FUCHU ATHLETIC F.C. ●立川・府中アスレティックFC ▶Y.S.C.C.横浜戦=1月23日(土)午後5時試合開始場アリーナ立川立飛

## 市民体育館 1月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午▶午後I=午後0時30分～3時30分▶午後II=午後4時～7時▶夜間=午後7時30分～10時30分(柴崎市民体育館は午後9時30分まで)

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

### 泉市民体育館 ☎(536)6711

- 1月24日は大会のため、体育館の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=6日・7日・10日・13日・16日・20日・27日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)=4日・11日・18日・25日

### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 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8日・9日・11日・15日・17日・22日・23日・29日(11日は第2体育室のみ)