

**健康**

**野菜食べ菜さーい!**

野菜を1日350g以上食べるために、野菜のおかずをあと1皿(70g程度)増やす工夫を提案します。管理栄養士による野菜料理のレシピの配布や野菜クイズも。直接会場へ📍6月16日(水)午前10時～午後2時📍ファーマーズセンターみのーれ立川健康推進課保健事業係☎(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4年3月31日(木)まで📍市内指定医療機

**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ありません。感染が疑われる場合は右記の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

**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=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**  
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。

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

**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、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も)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(木)～令和4年2月28日(月)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す**

令和2年4月2日～令和3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月下旬に送付します。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

**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

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=6月17日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=7月6日(火)午前9時20分～10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

- 健康会館=6月30日(水)
- 砂川学習館=7月7日(水)
- 健康会館=7月28日(水)
- 西砂学習館=8月4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。
- 6月30日、7月28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4月から集団健診になっています。対象者には該当月齢の翌月の日程で通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。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。

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

**緑内障の早期発見のために検診を**

眼底、眼圧、視力などの検査を行います📍40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)📍7月1日(木)～11月30日(火)📍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)☎11月12日(金)(必着)までに、直接、電話、電子申請、または「緑内障検診希望」、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

**スポーツ**

**ラジオ体操・みんなの体操会**

正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりや介護予防に取り組みましょう。椅子に座ってできる体操もあります📍

7月3日・17日の土曜日、午前10時～11時(午前9時30分開場)📍泉市民体育館📍元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの皆さん📍各50人(申込順)📍動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物☎6月11日(金)～25日(金)に電話でスポーツ振興課☎(529)8515、または泉・柴崎市民体育館窓口で配布している申込書を両体育館へ提出してください。



**市民体育大会**

参加資格、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。  
●陸上(中学生の部) 📍8月1日(日)午前9時から(小雨実施)📍立川公園陸上競技場📍立川市陸上競技協会・古家さん☎090(5433)0077

**新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口**

発熱などの症状が出たときは、まずは「かかりつけ医」に電話で相談してください。



**かかりつけ医がない、相談する医療機関に迷う場合など**

●東京都発熱相談センター ☎03(5320)4592  
[24時間、土曜・日曜日、祝日を含む]

**症状はないが不安な場合、感染予防に関することなど**

- 東京都電話相談窓口(新型コロナコールセンター) ☎0570(550)571  
[午前9時～午後10時、土曜・日曜日、祝日を含む]
- 厚生労働省電話相談窓口 ☎0120(565)653  
[午前9時～午後9時、土曜・日曜日、祝日を含む]

**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**

- 第12回スケッチ大賞作品募集 みんなの展示場中村洋久絵画館が主催。水彩、油絵、ペン画、パステル画、水墨画などを募集。大きさはF1、油絵はSMサイズ。テーマは自由📍1点1,000円(何点でも可)☎8月21日(出)(必着)までに、作品の裏面に住所、氏名、電話番号、作品名を書いて、直接または郵送で、みんなの展示場(〒190-0023柴崎町2-21-17)☎(524)4702
- 介護福祉士実務者研修(通信課程) NPO法人ケア・センターやわらぎが主催📍介護福祉士の資格取得を目指している方📍通信学習=7月1日～10月31日(eラーニング等)▷スクーリング=11月7日～12月19日の日曜日、午前9時～午後5時30分(全7回)📍同法人研修センター(錦町2-6-23)☎78,200円～84,080円(保有資格によって異なります)

す。別途、eラーニング料1,650円)📍15人(選考)☎6月18日(金)正午までに、電話、または「やわらぎ」のホームページから申込書をダウンロードし、直接、同法人(〒190-0022錦町2-6-23)☎(523)3552  
●不動産無料法律相談会 公益社団法人全日本不動産協会東京都本部多摩北支部が主催。不動産に関する法律と相続の悩みの相談に弁護士が応じます📍市民の方📍6月17日、7月15日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日の木曜日、午後1時15分～5時15分📍同支部(曙町2-9-2菊屋ビルディング203号)📍各4人(申込順)☎開催月の月初めから同支部☎(528)2121(月曜・火曜・木曜日、正午～午後4時)  
●子ども未来塾2021参加者募集 公益社団法人立川青年会議所が主催。市内飲食店の協力を得て、立川産農産物を使ったメニューの考案・製作をして、最後に発表します📍市内在住・在学の小学4年～6年生📍7月11日(日)～10月16日(出)の主に土曜・日曜日(4回～5回程度)📍子ども未来センターほか📍20人(抽選)☎6月21日(月)～30日(水)に野手さん☎080(4717)8010