

**健康**

**全国ラジオ体操連盟公認！ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会**

正しい「ラジオ体操・みんなの体操」を学んで、地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます(認定料2,000円)📍市内在住・在勤・在学中、令和3年3月31日現在18歳以上の、医師から運動を制限されていない方📅10月16日(土)午前10時～11時30分📍泉市民体育館📍全国ラジオ体操連盟体操指導委員・平井孝子さんほか📎30人(申込順)📅9月10日(金)～10月1日(金)に健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

**足裏・体幹・バランストレーニング**

企画・運営は健康ささえ隊📅10月4日(月)午前10時～11時30分📍健康会館📍健康運動指導士・佐藤明子さん📎10人(抽選)📎運動しやすい服装、5本指靴下、飲み物、タオル📅9月21日(火)(消印有効)までに、はがきに「足裏・体幹・バランストレーニング」、住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632へ

**胃がん・大腸がん・肺がん集団検診**

対象と費用は下表のとおり。午前中の指定した時間に検診車で実施します。なお、10月から胃部内視鏡検診(個別検診、2年に1回)が受けられるようになります。対象は令和3年度に50歳～74歳の偶数年齢を迎える方です。エックス線検診と内視鏡検診は同じ年度内にどちらか一方しか受診できません📅📍若葉会館=11月5日(金)▷市役所=11月7日、12月5日の日曜日▷健康会館=11月8日(月)▷砂川学習館=12月4日(土)📅9月10日(金)から検診日の7週間前までに、電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ

検診	費用	対象
胃がん(エックス線)	1,200円	40歳以上の市民の方
大腸がん	300円	
肺がん	エックス線のみ800円 エックス線と喀痰1,000円	
結核	無料	15歳～39歳の市民の方

**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📅📍これから離乳食を始める

▷令和3年5月～6月生まれの乳児と保護者=10月8日(金)▷令和3年6月～7月生まれの乳児と保護者=11月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分📍健康会館📍各10組(申込順。第1子優先)📅9月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

**いきいきヨガ**

企画・運営は健康ささえ隊📅10月11日・18日の月曜日、午前10時～正午(全2回)📍健康会館📍ヨガインストラクター・内田真珠さん📎10人(抽選。初めての方を優先)📎運動しやすい服装、スリッパ、飲み物、タオル📅9月21日(火)(消印有効)までに、はがきに「いきいきヨガ」、住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632へ

**大人の食育講座「備えて安心！防災料理と薬膳料理のススメ」**

「もしものときも「いつも」のときも役に立つ、おいしい料理を身近な食材や器具で作る方法を学びます📅64歳以下の市民の方📅10月22日・29日の金曜日、午前10時～正午(全2回)📍健康会館📍栄養士・飯田和子さん📎20人(申込順)📅12人(4か月～学齢

前)📅9月10日(金)から電子申請か電話で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

**生活習慣病予防教室「3%減量の秘密！血圧とコレステロールの下げ方」**

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、医師が分かりやすくお伝えします📅30歳以上の市民の方📅10月2日(土)午前10時～11時45分📍女性総合センター📍医師・宮崎滋さん📎30人(申込順)📅9月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

**スポーツ**

**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。  
●ゲートボール(地区対抗の部) 📅10月3日(日)📍砂川中央地区北多目的運動広場📍立川市ゲートボール協会・井上さん☎(523)7132

**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3面の「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)

**歯科休日急患診療所** ☎(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 ども救急室**

☎(523)2677  
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 Q & A 570**

**Q 新型コロナウイルスのワクチン接種を受けるのですが、発熱や痛みに対して、どのような解熱鎮痛薬が使用できるのでしょうか？**

**A** ワクチン接種後の発熱や痛みに対しては、市販や処方薬の解熱鎮痛薬で使用可能なものがいくつかあります。成分でアセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬(イブプロフェンやロキソプロフェン)が使用可能です。ただし、次のような方は、飲める薬に限られることがあるので、かかりつけ医か薬剤師に相談してください▷過去に解熱鎮痛薬でアレルギー症状、喘息を起こしたことがある方▷ご高齢の方▷

胃・十二指腸潰瘍の既往がある方▷腎機能が低下している方▷低年齢の方▷妊娠中・授乳中の方  
また、ワクチンによる副反応は、接種後1日～2日以内に起こることが多く、日常生活に支障をきたす場合にのみ服用するようにしてください。熱や痛みが出る前に予防的に服用することは推奨されていません。

《立川市薬剤師会・小俣理》

**熱中症にご注意!**

- ▶日陰などの涼しいところでこまめに休憩 ▶外出時は日傘・帽子を活用 ▶こまめに水分補給 ▶エアコンなどを適度に使用 ▶適宜マスクをはずす

**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

- 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=9月16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。
- ▶受付日時=10月5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=9月29日(水)
- 西砂学習館=10月6日(水)
- 健康会館=10月27日(水)
- 砂川学習館=11月10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。9月29日、10月27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。通知の届いていない方は、お問い合わせください。4月から集団健診となっているため、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。

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

**東京2020パラリンピック**

●聖火リレー点火セレモニーが開催されました

感染症の影響により公道走行は中止となりましたが、8月22日に国分寺市で点火セレモニーが開催されました。立川市の聖火ランナーは、田村聡さん(市内在住)をはじめとする20人。共生社会への想いが込められた聖火は、8月24日にオリンピックスタジアムの聖火台に灯されました。点火セレモニーの様子は、NHK特設サイトでご覧いただけます。



聴覚障害者として初めてエベレスト登頂に成功した田村聡さん(写真左)

●市にゆかりのある選手の試合結果とコメント



車いすラグビー 長谷川勇基選手(市内在住) 3位(銅メダル)

たくさんの応援ありがとうございました。初出場での銅メダルはうれしい半面、まだ上を目指す使命があると実感しました。パリ2024大会ではさらに良い結果が残せるよう精進していきます。

📍オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680