

健康

子育て中のパパママ健康教室 3日で変わる!おうちで楽しむ、らく美味・ちょいトレ術

栄養講座、ヨガ、運動を通して、後回しにしがちな自分の健康を考えます。小学生以下の子どもがいる、医師から運動を制限されていない市民の方。2月18日・25日、3月4日の金曜日、午前10時～11時30分(全3回)健康会館15人(申込順)12人(4か月～学齢前)1月11日(火)から電話または電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

体組成測定会

体組成を測定し、改善のための体操を学びます。企画・運営は健康ささえ隊。2月17日(木)、3月15日(火)、午前10時～11時30分(全2回)健康会館。介護予防運動指導員・金子幸人さん、西村武士さん10人(抽選)持運動しやすい服装、飲み物、タオル。2月4日(金)(必着)までに、はがきに「体組成測定会」、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

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。対・時。これから離乳食を始める。令和3年9月～10月生まれの乳児と保護者=2月4日(金)▷令和3年10月～11月生まれの乳児と保護者=3月11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)1月11日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ



大人の食育講座「野菜のちから」～みんなに教えたい料理術

野菜の効果、栄養バランスのとれた食事や自分の適量等を学び、すぐに使える健康的な料理術を身につけます。対。医師から食事を制限されていない74歳以下の市民の方。2月17日・24日の木曜日、午前9時30分～11時30分(24日は正午まで。全2回)健康会館。女子栄養大学准教授・西村早苗さん。費600円(材料代)定20人(申込順)1月11日(火)から健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

スポーツ

市立小・中学校体育施設利用 団体登録の申請受付

4月から市立小・中学校体育施設(校庭、体育館)を定期的に利用するスポーツ団体は継続・新規にかかわらず登録が必要です。利用条件は次のとおり▷10人以上で構成され、全員が市内在住・在勤・在学であること▷団体の代表者と指導者が成人であること▷各小・中学校の学校管理員受付、泉市民体育館で配布する団体登録申請書(市ホームページからダウンロード可)を▷市内の青少年団体、高齢者団体、社会福祉団体、地域体育会、自治会などの団体=1月31日(月)まで▷その他の団体=2月7日(月)～14日(月)に、直接または郵送でスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ

市民体育大会閉会式

成績発表や優勝杯授与などを行います。直接会場へ。2月12日(土)午後7時から。泉市民体育館。立川市体育協会☎(534)1483

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下記の「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) ☎(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 小児科救急室 ☎(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。

シニア

たかまつ映画会「最高の人生の 見つけ方」

監督は犬童一心、出演は吉永小百合、天海祐希ほか。60歳以上の方。2月9日(水)午後1時30分～3時30分。高松学習館。定35人(申込順)1月11日(火)から高松学習館☎(527)0014へ



©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

フレイル予防体操

フレイル(心身虚弱)予防のお話を聞き、予防体操を体験します。対。おむね60歳以上の方。2月3日(木)午前10時～正午。高松学習館。スポーツリーダー・金城祐也さん。定20人(申込順)1月11日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

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。対。65歳以上の市民の方。1月18日(火)午後1時30分～3時30分。西砂会館。定15人(申込順)にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

エンディングノートを配布

人生の最期を納得して迎えられるようエンディングノートを作成しました。高齢福祉課(市役所1階3番窓口)で200部を配布しています。高松学習館・内線1479

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。対。市内在住の原則60歳以上の方。場。1月28日(金)=女性総合センター▷1月31日(月)=砂川学習館▷2月2日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から。前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

健康 Q & A 574

健診で肝機能異常が見つかり「NAFLD(ナッフルディー)でしょう」といわれました。これは何ですか?

A NAFLD(ナッフルディー)は、和名で非アルコール性脂肪性肝疾患といえます。脂肪性肝疾患とは、肝臓に脂肪がたまった状態のことで、フランス料理のフォアグラを思い出していただければ結構です。アルコールや食生活、運動不足などが原因とされ、肥満や糖尿病、脂質異常、高血圧などのメタボリックシンドローム(メタボ)と密接に関連しています。少量のアルコールを飲まれる場合も、NAFLDの範疇に入ります。肝障害が進行する症例はNASH(ナッシュ)と呼ばれ、肝硬

変に進展するだけでなく、一部の方では肝臓がんができることもあります。NAFLDは年々増えており、全国で1,000万人以上に上るとの推計もあります。症状はほとんどないため、気づいたときには肝硬変という可能性もあります。治療の原則は、食事・運動療法です。血圧や脂質、血糖に異常がある場合はきちんと治療を行い、肥満がある場合はまずは体重の7%を目標に減量を行ってください。

《立川市医師会・奥平圭輔》

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=1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。
- ▶受付日時=2月1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=1月26日(水)
- 西砂学習館=2月2日(水)
- 健康会館=2月16日(水)
- 砂川学習館=3月2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26日、2月16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。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。

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

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〔土曜・日曜日、祝日を含む、24時間〕

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・オミクロン株コールセンター)
☎0570(550)571〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時〕
- 厚生労働省電話相談窓口
☎0120(565)653〔土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後9時〕