

健康

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)11月30日(水)まで(場)市内指定医療機関(費)500円(受診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)11月11日(金)(必着)までに「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、または電話、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

「薬と健康の週間」に薬剤師に相談してみませんか

立川市薬剤師会は10月17日(月)~23日(日)を「薬と健康の週間」としています。薬の管理が大変、薬の飲み残しがある、血圧やコレステロール、血糖値が気になる、など健康に関して不安や疑問に思っていること、日ごろ気になっていることを相談してみませんか。会員薬局の薬剤師が相談に応じます。会員薬局は「立川市薬剤師会」のホームページをご覧ください。健康推進課業務係・内線4729

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5年3月31日(金)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)☎「胃がんリスク検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、または郵送、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

30代からの脳の育て方!脳の「体力低下」を予防しよう!

脳の「体力低下」を予防する生活について医師から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業。市民の方。11月13日(日)午前10時~11時30分(場)市役所2階208・209会議室(場)国立精神・

神経医療研究センター病院院長・阿部康二さん(定)25人(申込順)10月11日(火)から電話か電子申請で健康推進課☎(527)3272へ

特定健康診査~今年度未受診の方はお早めに

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象に、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。生活習慣病の予防と早期発見のために、1年に1度忘れずに受診しましょう。今年度未受診の方は、早めに受診してください。また、40歳以上で令和4年4月1日以降に勤務先の社会保険などから、

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行いません。

休日急患診療所(内科・小児科)

健康会館1階 ☎(526)2004
▷日曜・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・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。

立川市国保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

スポーツ

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

- バレーボール (時)▷一般女子の部=11月6日(日)▷一般男子の部=12月4日(日)(場)泉市民体育館(場)立川市バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559
- 卓球(地区対抗の部) (時)11月27日(日)(場)柴崎市民体育館(場)立川市卓球連盟・内藤さん☎(523)0390
- ダンス (時)12月18日(日)(場)泉市民体育館(場)立川市ダンススポーツ連盟・北川さん☎090(4675)2380

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。
●相撲 ▷幼児=渡辺一帆▷小学1年=青柳純▷小学2年=パールケイ▷小学3年=岡本光▷小学4年=安部航平▷小学5年=庭野千夏▷小学6年=パールームティ▷中学=宮崎慶仁朗
●新体操 ▷ボール=川俣凜夏▷フープ=杉森心海▷クラブ=伊賀輝来々▷リボン=伊藤里奈▷ジュニア団体=ヒューマンRG
場立川市体育協会☎(534)1483

健康 Q & A 580

Q 検診の便潜血検査が陽性でした。自覚症状がないので精密検査を受けなくてもよいですか?

A 便潜血検査は便に混ざっている微量な血液を判定するもので、一般的に大腸がん検診と呼ばれています。がんは表面が崩れやすいため、便が通過し擦れると出血します。そのため、便に血が混ざっている場合は大腸がんの疑いがあるといえます。ただ、便潜血が陽性になった場合に実際に大腸がんが見つかるのは、数パーセント程度といわれています。実際、陽性と結果が出た人のうち、精密検査を受けている人は半数程度というのが現状です。

しかし、大腸がんはよほど進行しない限りは無症状であり、症状が出てからでは治療が難しい病気です。早期に発見できれば治療もスムーズにできるため、自覚症状がなくても精密検査を受けることが推奨されています。精密検査の方法は、一般的には大腸内視鏡ですが、最近では負担の少ない大腸3DCT検査(CTコロノグラフィ)を選択することもあります。内視鏡検査に抵抗がある方は、医療機関にご相談ください。
《立川市医師会・楠隆昌》

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=10月20日(水)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=11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=10月26日(水)
- 砂川学習館=11月2日(水)
- 健康会館=11月30日(水)
- 西砂学習館=12月7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。
- 10月26日、11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(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

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

- わたらしいお別れってなんだろう? NPO法人三多摩市民後見を考える会が主催。自分が亡くなった後、片づけや手続き、知人への連絡など、残された家族がやることは意外と多いものです。今からどう準備すればよいか学びます。10月15日(土)午後1時45分~4時30分(場)女性総合センター1階ホール(費)500円(資料代)定90人(申込順)川杉さん☎(531)0624へ
- 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。10月20日、11月17日、12月15日の木曜日、午後1時15分~5時15分(場)同支部(曙町2-9-2菊屋ビルディング203号)定各4人(申込順)開催月の月初めから同支部☎(528)2121へ(月曜・火曜・木曜日、正午~午後4時)
- 第4回合同絵画展示会 立川市シルバークラブ大学卒業生サークルが主催。5つの水彩画サークルによる絵画発表会です。直接会場へ11月6日(日)~13日(日)、午前9時~午後7時(6日(日)は正午~午後5時、12日(土)は午後5時まで、13日(日)は午後3時まで)場窓口サービスセンター多目的スペース(場)渡部さん☎(569)1748

●ボーイスカウト・ガールスカウト募集の説明会 立川市ボーイ・ガールスカウト育成会が主催。ボーイ・ガールスカウト活動に興味のある人、入団希望者それぞれの活動内容を説明し、希望者には入団案内を行います。直接会場へ(場)小学校入学1年前~高校生の方と保護者。10月16日(日)▷午後1時30分から▷午後2時から▷午後2時30分から(場)女性総合センター5階第1会議室(場)高橋さん☎(525)3687

会員募集

- 立川社交ダンスクラブ パープルスター 現役プロA級(ラテン、スタンダード)の講師のきめ細かい指導で、ダンスのベーシックとバリエーションのルーチンをレッスンします。経験者(中級程度)の方、大歓迎。10月3日の木曜日、午後2時~3時30分(場)子ども未来センター、錦学習館ほか。1,000円(場)3,000円(場)野和田さん☎080(3151)0691へ
- 介護家族そらの会 介護の悩みを一人で抱えず、皆で分かち合ひましょう。介護経験者や医療関係者が話を聞いてくれます。家族を介護している方、または経験した方、専門職の方。毎月第1土曜日、午前10時~正午(場)上砂会館。定10人(申込順)鈴木さん☎090(3107)2064へ
- 中級中国語サークル 中国出身の先生と一緒に当代中国の有名な小説を読みませんか。中国語が初級の方。毎月第1・第3土曜日、午前9時30分~11時30分(場)柴崎会館(費)4,000円(入会時に教材代として)定10人(申込順)山口さん☎090(6778)2492へ