

## 健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### おやこで口コモ予防教室「鍛えよう体幹力！正しい姿勢で身長UPもゲットだぜ！」

子どもの成長にも親の健康づくりにも役立つ生活習慣について学び、立川ダイスの選手と一緒に遊びを通じたトレーニングをします。口コモ度チェックも市内在住の小学3年生～6年生と保護者(低学年の兄弟と一緒に参加可) 8月3日(木)午後1時30分～3時 泉市民体育館 柔道整復師・安川元也さん 定20組(申込順) 保6人(1歳～学齢前) 6月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ



### 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(土)～11月30日(木) 市内指定医療機関 費500円(受診時に医療機関にお支払ください。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10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。随時受診票を郵送します

### 食中毒にご注意ください

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒予防のために、次のことを心掛けましょう。

●菌を付けない 調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品に汁がかからないように注意して保存。



●菌を増やさない 冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。



●菌をやっつける 食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。



健康推進課業務係 ☎(527)3632

### 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4年4月2日～令和5年4月1日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月中に送付します。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

### わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ 7月16日(日)午後2時～4時 昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和町4-7-1) 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

### 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の検査は行っていません。

#### 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

健康会館2階 ☎(527)1900

▷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

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。

## シニア

### 終活、その先へ～納棺体験

65歳以上の市民の方 7月21日(金)午後2時～3時30分 子ども未来センター 1級葬祭ディレクター・出蔵公司さん 定30人(申込順) 6月26日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

### 消費者の目 日頃から準備を！急増する「デジタル遺品」のトラブル

第209回

#### 相談事例

死亡した親のクレジットカードを解約したにもかかわらず、大手会員サイト運営者から月額数百円の請求はがきが届くようになりました。カード会社に相談したところ、サイト運営者に連絡して直接解約するよういわれましたが、電話窓口はなく、サイトからどのように問い合わせたか分かりません。親のアカウントやパスワードも分かりません。どうしたら解約できますか。

昨今、「デジタル遺品」のトラブルが目立っています。「デジタル遺品」とは、故人のスマホやパソコンに保存されている写真やファイルなどのデータ、SNSや各種インターネットサービスのアカウントやパスワードなど、「目に見えず、デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品」のことを指します。故人のスマホやパソコンなどのデジタル端末、アカウントにログインできなくなり、会員サービスを解約できず、いつまでも請求が続くなどのトラブルが増えています。

今回の事例では、大手会員サイトの有料サービスの料金が請求されていると思われることを説明し、サイト、ファクス、はがきのいずれかの方法で、解約用紙を取り寄せるように案内しました。

日頃から、デジタル上の契約のアカウントやパスワード、端末のロック解除方法、ネット関連の金融資産などを一覧にしておき、家族等に引き継げる状態にしておきましょう。もしものときに備えて、早めの生前整理をお勧めします。

困ったときは 立川市消費生活センター ☎(528)6810へ

## 健康日程表

#### 健康相談 1人30分 健康会館

- 7月4日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
- 7月20日(木)午後1時20分～2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)

電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

#### 親と子の健康相談 受付時間は午前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28日(水)、7月26日(水)=健康会館 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 定各12組(申込順)
- 7月5日(水)=上砂会館
- 8月2日(水)=西砂学習館

健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

#### 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。また、電話で日程の変更ができます。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。

健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。

### 新型コロナウイルスワクチン接種の予約・相談、お問い合わせ

立川市接種予約システム

#### 立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター(コールセンター) ☎0120(741)567

[土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分]



### 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

#### 東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440

[土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



### 懐かしい歌をご一緒に

70歳以上の方 7月14日(金)午後1時30分～3時 西砂学習館 音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん 定40人(申込順) 6月27日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ



### にしすなカフェ(介護サロン)

安全で効果的な歩行法を学び、座ったままできる健康体操をします 65歳以上の市民の方と家族 7月8日(土)午前10時30分～正午 西砂第三学童保育所 ポールウォーキングインストラクター・浜田美穂子さん 定20人(申込順) 飲み物 申しすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

### 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 市内在住の原則60歳以上の方 7月3日(月)=西砂学習館▷7月12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

### 市公式 ツイッターのご利用を



市政情報、イベント情報などを発信



@tachikawa\_tokyo

問広報課・内線2744