

**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。

**風しんの予防接種を受けましょう**

●**子どもの予防接種 麻しん風しん混合(MR)** 対▷第1期=1歳以上2歳に至るまで。通年接種できます▷第2期=平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの方(令和6年度に小学校に就学する方)。公費で接種できる期間は令和6年3月31日(日)までです。問診票がない方はご連絡ください。

●**大人の風しんの抗体検査・予防接種費用を助成** 対▷抗体検査=19歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方①妊娠を予定または希望している女性②妊婦の同居者③上記①の同居者▷予防接種=抗体検査の対象者のうち、抗体検査の結果、抗体価が低かった方▷麻しん風しん混合ワクチン=5,000円▷風しん単抗原ワクチン=3,500円(いずれも自己負担額。抗体検査は無料) 申▷令和6年3月31日(日)までに市内指定医療機関で予約して受診してください。受診の際、本人確認書類の提示が必要です

●**成人男性の風しん抗体検査のクーポン券を未使用の方へ** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と抗体価が低かった方への予防接種を無料で実施しています。接種歴のない対象者へは令和5年3月にクーポン券(有効期限は令和6年3月31日(日))を再度送付しているので、受診してください。なお、対象者でクーポン券をお持ちでない方は、電話か**電子申請**でお申し込み

ください。指定医療機関は「厚生労働省」のホームページをご覧ください。 問健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

**骨密度測定**

必要に応じて保健指導、栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます 対18歳以上の市民の方 時11月29日(水)・30日(木)、午前9時20分~午後3時30分(市が指定する日時) 場健康会館 各日100人(申込順) 申10月6日(金)までに、電話か**電子申請**で健康推進課予防健診係 ☎(527)3272へ

**高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します**

▶対象=①接種日当日に65歳以上の市民の方②接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある市民の方(①の方へは予診票を9月下旬に発送します。①で予診票が届かない方や②で接種を希望する方は健康推進課へご連絡ください)▶期間=10月1日(日)~令和6年1月31日(水)▶場所=市内指定医療機関▶費用=自己負担2,500円(補助は1人につき期間中1回限り)▶注意事項=▷鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください▷全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません▷生活保護受給者等には費用の免除制度あり▷入院や施設入所等のやむをえない理由により、市内指定医療機関や協定市以外で予防接種を受ける場合は、事前申請により、予防接種費用(ただし、自己負担額があります)の払い戻しができる場合がありますのでお問い合わせください 問健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

**健康日程表**

**健康相談** 1人30分 場健康会館

- 10月3日(火)午前9時20分~10時50分=運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)
- 10月19日(木)午後1時20分~2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)

申電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

**親子の健康相談** 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

- 10月4日(水)=西砂学習館
- 10月25日(水)、11月22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 各12組(申込順)
- 11月1日(水)=上砂会館

申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。 問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]

**子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します**

▶対象=市内在住の生後6か月~小学6年生▶期間=10月1日(日)~令和6年1月31日(水)▶場所=市内指定医療機関▶助成額=1回1,500円(1人につき期間中2回まで)▶申請方法=申請できるのは対象者(被接種者)の保護者または親族。接種を受けるにあたって、市内指定医療機関にある助成申込書(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を書いて、被接種者の住所を含めた本人確認ができるもの(乳医療証、健康保険証等)を提示の上、接種費用から助成額を差し引いた額を医療機関に支払ってください▶注意事項=全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません 問健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

**日常生活を円滑にするストレッチ**

企画・運営は健康ささえ隊。ストレッチ講座開始前に簡単な栄養講座を行います 申10月19日(木)午後1時40分~4時(ストレッチ講座は午後2時から。ストレッチ講座からの参加可) 場健康会館 問健康運動指導士・佐藤明子さ

**スポーツ**

**立川ダイス ペアチケットプレゼント**



プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の10月21日(土)~11月19日(日)の土曜・日曜日に開催されるホームゲーム8試合の2階自由席ペアチケットを

抽選で10人(抽選) 時運動しやすい服装、飲み物、タオル 申10月5日(木)(消印有効)までに、「ストレッチ講座希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を、往復はがきまたは**電子申請**で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

**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)** ☎(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。

抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等くわしくは立川ダイスの応募フォームをご覧ください ▶対象=市民の方▶試合会場=アリーナ立川立飛▶当選者数=各日35組70人▶応募方法=10月21日(土)~29日(日)の試合は10月12日(木)までに、11月11日(土)~19日(日)の試合は10月31日(火)までに、応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください 問株多摩スポーツクラブ ☎(512)8177、市スポーツ振興課・内線4412

**ホームゲームを応援しよう!!**

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

●立川ダイス ▶湘南ユナイテッドBC戦=▷10月21日(土)午後3時試合開始▷10月22日(日)午後2時試合開始 場アリーナ立川立飛

**市民体育館 10月の個人利用日**

**泉市民体育館** ☎(536)6711

- 10月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 10月21日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)**=4日・5日(無料)・7日・8日・9日(無料)・11日・18日・25日(9日は午後II・夜間のみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン**=2日・16日・22日・23日・30日(22日以外は午前・午後Iのみ。22日は午後I・午後II・夜間のみ)▶**バスケットボール**=2日・9日(無料)・16日・23日・30日(いずれも午後II・夜間のみ)

**柴崎市民体育館** ☎(523)5770

- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス)** ●**第2体育室(卓球)**=いずれも6日・13日・14日・20日・27日・28日
- 第1体育室(バスケットボール)**=23日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

