

健康

わかばサクサク健康教室～まると元気に!運動編

生活習慣病について学び、運動します。骨密度測定も(対)30歳～74歳で、医師から運動を制限されていない市民の方(時)11月10日・17日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)場若葉会館(師)フィットネスインストラクター・井村和美さん(定)15人(申込順)(申)10月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

地区健康フェア

運動指導、骨密度測定など。会場により内容が異なります。たちかわ健康ポイント対象事業。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません(特)上履き(固)健康推進課地域支援係(527)3632

- 西砂地区健康フェア (時)10月29日(日)午前9時30分～午後1時(受け付けは午後0時30分まで)場松中小体育館
- 曙町健康フェア (時)11月3日(金・祝)午前10時～午後0時30分場二小体育館

健康のためのくすり学フェア

薬剤師による薬の相談、骨密度・血管年齢・肌水分測定、ベジチェック、調剤体験、学校薬剤師の仕事クイズ、薬物乱用防止啓発、医療ごみの捨て方の啓発などを実施します。立川市薬剤師会と共催。直接会場へ(時)10月22日(日)午前10時～午後3時場柴崎市民体育館(特)上履き(固)健康推進課業務係・内線4729

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(時)11月19日(日)午後2時～4時場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)固健康推進課保健事業係(527)3272

さわやかヨガ

企画・運営は健康ささえ隊(時)11月10日・17日の金曜日、午前10時～正午(全2回)場健康会館(師)ヨガインストラクター・内田真珠さん(定)10人(抽

選。初めての方を優先)(特)運動しやすい服装、スリッパ、飲み物、タオル(申)10月24日(火)(必着)までに、往復はがきに「さわやかヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先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(電子申請も可)

「立川市民の健康づくりに関する意識調査」にご協力を

18歳以上の市民の方2,000人(無作為抽出)を対象に、健康づくりに関する意識調査を行います。対象者には、10月中旬に調査票をお送りする予定です。この調査結果は、新しい計画を策定していく際の重要な基礎資料となります。ぜひご協力をお願いします(固)健康推進課業務係(527)3632

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)

歯科休日急患診療所

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。

子ども・子育て

産婦人科医と考える「妊娠期～産後の父親が知っておきたいこと」

周産期医療の現場に携わってきた講師から、産前から産後に父親が得ておくべき知識を学びます。企画・運営はパパママ子育て応援部Hiタッチ!!(時)11月12日(日)午前10時～11時30分(場)女性総合センター5階第3学習室(師)産婦人科医・平野翔大さん(定)▷会場=50人▷オンライン=30人(いずれも申込順)(保)5人(1歳～学齢前)(申)10月10日(火)から▷会場参加=男女平等参画課(528)6801へ▷オンライン参加=電子申請で

妊娠中・出産前のパパママ教室～産前から夫婦でできることを知ろう・学ぼう

妊娠・出産に伴う心身の変化、パパだからこそ出産・子育てに関してできるこ

とを学び、夫婦の対話や、参加者同士の交流をします(対)妊娠中の方と配偶者(時)令和6年2月4日、3月10日の日曜日、午前10時～11時30分(全2回)場女性総合センター5階第3学習室(師)パパママ子育て応援部Hiタッチ!!代表・野崎聡司さん(定)50人(申込順)(申)10月10日(火)から電子申請で(固)男女平等参画課(528)6801

子育て世代と祖父母世代がつきあうコツは

(対)18歳未満の子どもを養育している方、孫育てをしている方(時)10月31日(火)午前10時～正午場女性総合センター1階健康サロン(師)臨床心理士・沖石菜穂子さん(定)25人(申込順)(保)16人(1歳～学齢前。0歳児は同伴可)(申)10月10日(火)午前9時から市民型ソーシャルワーカー・ほっとほっとたちかわ・樋口さん☎080(5524)0271へ(固)市子ども家庭支援センター☎(528)6871

産後の即効くびれ講座

(対)市内在住の生後2か月～5か月の乳児と母親(時)11月16日(木)午前10時30分～11時30分(場)子ども未来センター(師)産後ダイエットトレーナー・平川裕樺さん(定)8組(申込順)(申)10月13日(金)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

1歳児サークル ありんこクラブ

親子で遊び、子育て仲間をつくります(対)市内在住の1歳～1歳6か月未満の子どもと保護者(時)11月7日・21日、12月5日の火曜日、午前10時～11時(全3回)場子ども未来センター(定)8組程度(申込順)(申)10月10日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ホースセラピー

直接会場へ(対)市内在住の未就学児と保護者(時)11月9日(木)午後2時30分～3時30分(場)子ども未来センター(固)子育て支援事務室☎(529)8664

スポーツ

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

日程、費用等は下表のとおり。1人2クラスまで(対)18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(場)泉市民体育館(申)10月20日(金)(必着)までに、往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間	期間	参加費	定員
水曜 軽体操	午後7時15分～8時15分	12月6日～令和6年3月27日(1月3日、3月20日を除く、全15回)	3,000円 (現金のみ)	各100人 (抽選)
土曜1部 軽体操	午前10時～11時	12月9日～令和6年3月23日(12月23日・30日、2月17日・24日、3月9日を除く、全11回)	2,200円 (現金のみ)	
土曜2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分			

健康 Q & A 589

Q この夏、常に便秘気味でした。どうしてでしょうか?

A 私は、上部消化管内視鏡検査や大腸内視鏡検査を主に行う消化器内科医です。今年は、異常気象といわれ、8月31日までに猛暑日22日、特に8月1日から31日まで連日気温が30度以上の夏日が続いたのです。この暑さで、便秘を訴える人が著しく増加しました。
飲み物や食べ物で摂った水分の多くは、小腸と大腸で吸収され、血流にのり、尿や汗となって排出されます。一般的には、1日に1,000mLの水分を摂ると2%、つまりは20mL程度の

水分しか便にとどかず、特に気温が30度以上になると発汗が多くなるために、便に1%程度、たった10mLしかいかなくなるのです。従って、今年は気温が高いため、便に水分がいかなくなり、硬便となって排出困難になる人が続出したのです。
涼しくなっても便秘が解消しない人は、「常温の水をこまめに摂る」「オリーブオイルを1日に大さじ1杯摂る」「食物繊維を摂る」「甘酒や漬物を摂る」などの対策をしてみてください。
《立川市医師会・松生恒夫》

健康日程表

- 健康相談** 1人30分(場)健康会館
 - 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)
 - 11月7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)
 - 申)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
 - 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
 - 12月6日(水)=西砂学習館
 - 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。
固)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)

