

## 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。

### 20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診を年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。20歳以上の市民の方(歯科で治療の方は除く)「20歳以上の歯科健診希望」、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



### 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。3月31日(日)まで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

### 休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

#### 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、12月29日(金)～1月3日(水)=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、12月29日(金)～1月4日(木)=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、12月29日(金)～1月3日(水)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。

## 健康日程表

### 健康相談 1人30分(健康会館)

- 1月9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)
  - 1月18日(水)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

- 1月10日(水)=上砂会館
  - 1月31日(水)、2月28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)
  - 2月7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、12月29日(金)～1月3日(水)を除く、午前8時30分～午後5時30分。1月4日(木)以降は、午前9時～午後5時となります]

立川市接種予約システム



## 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・子育て

### 子育てをパパ・ママ(パートナー)と、ともに楽しむために

育児をより楽しむ方法を学びます。妊婦の方と配偶者、2歳以下の子どもの保護者(2人1組)時1月27日(土)午前10時～11時30分(場)女性総合センター1階健康サロン(師)東京医療保健大学准教授・内田貴峰さん(定)8組(抽選)保8人(0歳～2歳)申1月18日(木)までに子育て推進課子育てひろば係☎(528)4335へ

### ベビーマッサージ～私のお産と育児・赤ちゃんとの生活を語り合おう

市内在住の生後3か月～ハイハイするまでの乳児と母親時1月23日(火)午前10時15分～11時30分(場)錦学習館(師)助産師・河房子さん(費)100円(オイル代)(定)6組(申込順)(持)バスタオル申12月26日(火)から電話か電子申請で錦学習館☎(527)6743へ

### パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートも作れます。直接会場へ市内在住の0歳～1歳6か月の子どもの保護者時1月27日(土)午後1時30分～3時(場)子ども未来センター(子)子育て支援事務局☎(529)8664

## ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとのふれあいを学びます。市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時1月24日(水)午後1時30分～2時15分(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(定)10組(申込順)申12月26日(火)午前10時から子育て支援事務局☎(529)8664へ



## 産後の骨盤ケア

赤ちゃんに触れ合いながら、産後の尿漏れやおなかの引き締めにも効果がある骨盤底筋を整えます。市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親時1月24日(水)午後2時30分～3時15分(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(定)10組(申込順)申12月26日(火)午前10時から子育て支援事務局☎(529)8664へ

## 産後の即効くびれ講座

呼吸法を使って、その場でサイズダウンを目指します。市内在住の生後2か月～5か月の乳児と母親時1月25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12月26日(火)午前10時から子育て支援事務局☎(529)8664へ

## 子育て情報誌「ほほえみ」

☎子育て支援事務局☎(529)8664

### vol.73を配布しています

「ほほえみ」は市内在住の未就学児がいる母親たちが作っている子育て情報誌。今回は「親子で本とのふれあいを立川で」特集です。配布場所=子ども家庭支援センター、子ども未来センター、子育てひろば、市役所、幼稚園、保育園、児童館、学習館、図書館ほか



### 編集メンバー募集

▶対象=市内在住の生後57日～学齢前の子どもの保護者で、簡単なパソコン操作ができる方▶活動期間=2月～11月▶主な活動場所=子ども未来センター▶定員=6人程度(選考)▶申込方法=1月22日(月)までに、住所、氏名、子どもの名前と年齢、電話番号、応募理由を、Eメールで子育て支援事務局☎(529)8664✉kiratto@roukyou.gr.jpへ

## 遊びにおいでよ 児童館

### みんなですごろくを作ってみよう♪

オリジナルのすごろくを作ります。どんなマスを作るかはあなた次第(対)乳幼児～高校生世代時1月6日(土)午後1時～3時(場)園羽衣児童館☎(526)2336



●マークの催しは、各児童館で直接申し込んでください(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。未就学児は保護者同伴。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

●伝承むかしあそび「富士見町7丁目横丁」(対)乳幼児～高校生世代時1月5日(金)午前10時～正午(場)富士見児童館☎(525)9020へ

児童館(定)30人(申)12月25日(月)～1月4日(木)に富士見児童館☎(525)9020へ

●お正月遊び (対)小学生時1月9日(火)午後2時～3時(定)20人(場)園錦児童館☎(525)6684

●お正月遊び (対)乳幼児～高校生世代時1月4日(木)～7日(日)▷午前9時～正午▷午後1時～6時(場)園若葉児童館☎(536)1400

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ

