

健康

出張ゲートキーパー養成講座を開催する団体を募集します

身近な地域で悩みを抱えている方や自殺を考えている方のSOSに気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーについて学ぶ講座を開催しませんか。開催希望日の2か月以上前にご連絡ください。会場は申請者が用意してください。市内在住の10人以上の団体。9月11日(月)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

昭島市・立川市トーク&交流会

家族を自死(自殺)で亡くした体験をどう受け止め、その痛みとどのように向き合ってきたのか、当事者の言葉に耳を傾け、周囲はどのように支えることができるかを考えます。昭島市と共催。市外の方も参加できます。10月15日(日)午後2時~4時30分。市役所2階208・209会議室。定員20人(申込順)。☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

胃がん・大腸がん・肺がん集団検診(後期)

対象と費用は下表のとおり。午前中の指定した時間に検診車で受診します。時・場▷11月10日(金)=若葉会館▷11月12日(日)=市役所▷11月13日(月)=健康会館▷11月26日(日)、12月3日(日)=市役所。各35人程度(申込順)。9月11日(月)から各検診日の7週間前までに、電話か電子申請で健康推進課予防健診係 ☎(527)3272へ

検診	費用	対象
胃がん検診(X線)*	1,200円	40歳以上の市民の方
大腸がん検診	300円	
肺がん検診	X線のみ800円 X線と喀痰1,000円	15歳~39歳の市民の方
結核検診	無料	

*胃がん検診は、昨年度の内視鏡検診を受診した方は受診できません。

わかる できる かわる! メタボ予防が何倍も楽しくなる方法

生活習慣病予防教室8日間モリモリコース。血圧やコレステロールが高めの方、体重管理等に悩みがある方、測定や記録を通じて自分の体を「見える化」し、運動や食生活について学びましょう。日程・内容は下表のとおり。対30歳~64歳で、医師から運動を制限されていない市民の方。場健康会館。定16人(申込順)。9月11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

日程	内容
10月16日(月)	基礎講座・測定会
10月23日(月)	個別面談
10月30日(月)	栄養講座
11月6日(月)	栄養講座
11月20日(月)	運動講座・歯科講座
12月11日(月)	運動講座
12月18日(月)	運動講座・修了講座
令和6年2月19日(月)	運動講座・フォロー講座

時間は、午前9時30分~11時30分。10月23日(月)は午前9時30分~午後4時のうち指定された時間(約30分)

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、身体測定、視力検査、血圧測定、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など(検査項目によっては身体状況や体調等で実施できない場合があります)。たちかわ健康ポイント対象事業。対18歳~39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は

除く)。なお、令和6年3月31日までに40歳になる方は、加入している健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください。場▷健康診査=10月13日(金)・14日(土)▷結果説明=11月21日(火)・22日(水)(時間は個別に通知)場健康会館。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)定各110人(申込順)保若干名(健康診査日のみ。1歳~学齢前)9月22日(金)(必着)までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を、郵送または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。受診の詳しい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

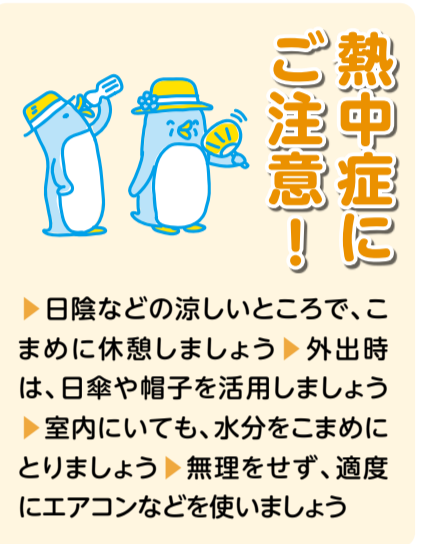
スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。対・時これから離乳食を始める▷令和5年5月・6月生まれの乳児と保護者=10月13日(金)▷令和5年6月・7月生まれの乳児と保護者=11月10日(金)、いずれも午前10時~11時30分。場健康会館。費20円(材料代。実習希望の方のみ)定各10組(申込順。第1子優先)9月11日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

大人の食育講座「どうする? 運動する子どもの食事」

成長期の子どもの体をつくりながら、スポーツのために必要な栄養や、競技にあわせた食事の考え方について、講義と調理実習で学びます。時10月10日・24日の火曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)場健康会館。東京女子体育大学教授・筒井孝子さん。費300円(材料代)定15人(申込順)保12人(4か月~学齢前)9月11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

ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで、地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます(認定料2,000円)令和5年3月31日現在、18歳以上の市内在住・在勤・在学中で、医師から運動を制限されていない方。時10月22日(日)午前10時~11時30分。場泉市民体育館。元NHKテレビ体操実技者・藤元直美さんほか。定50人(申込順)9月11日(月)~10月6日(金)に電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272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)

歯科休日急患診療所 ☎(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 小児科救急室 ☎(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。

健康 Q & A 588

マイナンバーカードを健康保険証として使うと、何かよいことがあるのでしょうか?

A マイナンバーカードは、顔写真付きの本人確認の公的なカードとして使えるだけでなく、住民票の写しをコンビニエンスストアで取得できるなどのメリットがあります。医療の面では、紐づけ登録をしていただくと、健康保険証として使えます。就職や転職、引っ越しなどをしても、マイナンバーカードを健康保険証として引き続き使うことができます。特定健診や薬の履歴の情報提供に同意していただくと、その情報をもとに医師は

総合的な診断ができ、薬剤師は重複服用を回避した調剤・投薬ができます。また、限度額情報の提供に同意していただくと、医療機関で高額な医療費が発生した際に、限度額を超える支払いを一時的に自己負担する必要がなくなります。ただし、オンライン資格確認の機器が導入されていない医療機関では、引き続き健康保険証が必要ですので注意してください。
《立川市薬剤師会・小俣理》

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〕



健康日程表

健康相談 1人30分 場健康会館

- 9月21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)
 - 10月3日(火)午前9時20分~10時50分=栄養・運動相談(管理栄養士、運動指導者が相談に応じます)
- ☎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
- 9月27日(水)、10月25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)
 - 10月4日(水)=西砂学習館
 - 11月1日(水)=上砂会館
- ☎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。場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。