

## 健康

### 特定健康診査～今年度未受診の方は忘れずに

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象に特定健康診査を実施しています。対象の方には受診券などを令和4年5月上旬に送付しました。生活習慣病の予防と早期発見のため、年度に一度忘れずに受診しましょう。なお、40歳以上で令和4年4月1日以降に勤務先の社会保険などから、立川市国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方は、特定健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

### 尿検査を受けましょう

健診を受ける機会がある方は、ぜひ尿検査を受けてください。尿検査では腎臓の状態などさまざまなことがわかります。また、市ホームページ(下2次元コードからもアクセス可)に、現場医師の尿検査についてのコラムを掲載しています。



### ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方や膝が痛い方でもできるストレッチやリズム体操です。次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方を優先)時4月～9月の原則月3回の①火曜日、午後1時30分～3時②水曜日、午前9時30分～11時(いずれも全18回。全日程は市ホームページをご覧ください)場立川競輪場各20人(抽選)申2月10日(金)～3月17日(金)(必着)に電話、電子申請、またははがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。抽選結果は3月下旬にお知らせします

### 歯科講座「おやこ de カイゼン! 歯並びのために今、できること」

生活習慣と関わりがある歯並びやかみ合わせについて、矯正歯科専門医から学びます。市民の方時3月3日(金)午前10時～11時30分場健康会館師歯科医師・山下道也さん定20人(申込順)保12人(4か月～学齢前)申2月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### メンタルヘルス教室「音楽で伝えあう、人と人のつながり」

音楽を通して、こころの健康を保つコツや、人とのコミュニケーションの取り方を学びます。音楽について語り合い、音で気持ちを伝えあうワークも。市民の方時3月11日(土)午前9時45分～11時45分場女性総合センター1階健康サロン師国立音楽大学准教授・三宅博子さん定30人(申込順)申2月10日(金)から電話または電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### 羽衣町健康フェア

骨密度測定、健康相談、介護予防相談など。直接会場へ。駐車場はありません。時2月26日(日)午前9時45分～正午(受け付けは午前11時30分まで)場羽衣中央会館特上履き健康推進課地域支援係 ☎(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に関する診療や検査等は行いません。

#### 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。

## 子ども・子育て

### 子育てをパートナーと、ともに楽しむために

保育士と遊ぶ子どもの姿を見ながら、育児をより楽しむ方法を学びます。妊婦中の方と配偶者、2歳以下の子ども1人と両親時3月18日(土)午前10時～11時30分場砂川学習館師埼玉医科大学短期大学准教授・内田貴峰さん定8組(抽選)申3月9日(木)までに子育て推進課子育てひろば係 ☎(528)4335へ

### 子育て応援ブック「Hi ちーず」をご活用ください

子育てに関する不安・悩みの相談先や、支援情報、関係施設の地図情報をまとめた冊子を配布しています。配布場所は子ども未来センター、市役所1階(子育て推進課、保育課、市民課)、窓口サービスセンター、健康会館、女性総合センター、各連絡所、各子育てひろば、各図書館、各地域学習館、市内保育施設・幼稚園子ども家庭支援センター ☎(528)6871



### シリーズ発達障がい

いずれも場柴崎学習館保若干名(1歳～学齢前)申2月10日(金)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

●からだの力、子どもの力を考えてみよう 発達に凸凹があるお子さんの支援について考えます(子どもの同伴可)時3月4日(土)午前10時～正午師療育整体院院長・松島真一さん定30人(申込順)

●ママの立場で 発達に凸凹がある子の幼児から中学までの子育てと私らしさに出会うまでのお話と座談会時3月15日(水)午前10時～正午師発達ファシリテーター・河村麻理子さん定15人(申込順)

### いれたち交流会「わ! わ! わ! たちかわ」

子育て関連団体と個人や行政などが交流しながら、地域で子育ての「あったらいいな、こんなもの」「やってみたいな、あんなこと」という想いを共有・発表するワークショップを開催します。3年ぶりに対面で行います。子育て・いれたちかわり実行委員会と共催。子ども・子育て支援団体、子育て中の方時3月5日(日)午後2時～4時場市役所2階208・209会議室申申込みフォーム(下2次元コードからアクセス可)で、いれたち事務局へ。子ども家庭支援センター ☎(528)6871



### いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも。市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者時3月1日(水)午後0時30分～2時場子ども未来センター定24組(申込順)申2月11日(土)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664へ

### ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合えます。市内在住の未就学児と保護者時3月9日(木)午後2時30分～3時30分場子ども未来センター定28組(申込順)申2月11日(土)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664へ



### ヨガ教室

いずれも場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん申2月22日(水)午前10時から子育て支援事務局 ☎(529)8664へ

●ベビーちゃんと一緒にパピママヨガ 市内在住の令和4年9月18日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親時3月18日(土)午後1時30分～2時15分定6組(申込順)

●Happyマタニティヨガ 市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)時3月18日(土)午後2時45分～3時30分定8人(申込順)

## 健康 Q & A 584

### Q フッ素は歯によいと聞きますが、どんな効果がありますか?

A フッ素(フッ化物)の適正な応用は、むし歯予防に有益であることが、科学的にも統計的にも実証されています。

日本におけるむし歯予防のためのフッ素利用法には、歯の表面に作用する「局所応用」が主に行われています。局所応用はフッ素配合の歯磨き剤やフッ素洗口、フッ素塗布などです。

フッ素の効果は大きく分けて2つあります。1つは、歯の質を強くする働きです。フッ素は、むし歯菌の働きを

抑制し、溶け出した歯の修復をするだけでなく、歯を酸に溶けにくい性質に変え、むし歯の抵抗力も高めてくれる効果があります。もう1つは、むし歯菌の活動を抑える働きです。むし歯菌になってしまうと菌が「酸」を作り出し、歯のエナメル質や象牙質を溶かしていきます。フッ素塗布により、むし歯菌の働きを弱め、酸を作り出すことができなくなり感染を抑えられます。

《立川市歯科医師会・福島直人》

## 健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます  
▶受付日時=2月16日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます  
▶受付日時=3月7日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=2月22日(水)
- 砂川学習館=3月1日(水)
- 健康会館=3月22日(水)
- 西砂学習館=4月5日(水)
- ▶受付時間=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  
2月22日、3月22日の午前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)

③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。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。

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健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234