

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。

39歳以下の健康診査(前期)

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①18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②健康診査=7月1日(土)・3日(月)▷結果説明=8月8日(火)・9日(水)(時間は個別に通知)③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)④各110人(申込順)⑤若若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前)⑥5月31日(水)(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。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します

健康ささえ隊の活動発表と「日焼け止めの使い方」

健康づくり活動を広めているボランティアグループ健康づくり推進員「健康ささえ隊」の活動を紹介します。「日焼け止めの使い方」講座も行います⑦6月12日(月)午前10時～11時30分⑧健康



会館⑨10人(抽選)⑩筆記用具⑪5月31日(水)(必着)までに、電子申請、またははがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、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

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表のとおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方⑫希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)、住所、氏名(ふりがな)、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。6月下旬以降随時、受診票を郵送します

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導も)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(土)～令和6年2月29日(木)に、市内指定医療機関で受診してください	

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死で亡くした方が、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⑬6月11日(日)午後2時～4時⑭

女性総合センター5階第2会議室⑮健康推進課保健事業係☎(527)3272

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⑯・⑰これから離乳食を始める▷令和5年1月・2月生まれの乳児と保護者=6月9日(金)▷令和5年2月・3月生まれの乳児と保護者=7月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分⑱健康会館費20円(材料代。実習希望の方のみ)⑲各10組(申込順。第1子優先)⑳5月10日(水)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ



さいわいサクサク健康教室～まるっと元気に! 運動編

生活習慣病について学び、体を動かします⑳30歳～74歳で、医師から運

動を制限されていない市民の方㉑6月16日・23日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)㉒こぶし会館⑳運動指導者・小林洋子さん㉓15人(申込順)㉔5月10日(水)から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。

健康日程表

- 健康相談 1人30分**⑮健康会館
- 5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)
 - 6月6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
- 5月24日(水)、6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㉕各12組(申込順)
 - 6月7日(水)=西砂学習館
 - 7月5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。☎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。

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●子育て支援サークル「ノンナのお家」至誠保育園が主催。遊びや食事作りを通して親子で触れ合い、育児の知識を増やします㉖5か月～3歳児と保護者㉗6月21日～12月13日の水曜日、午前10時～正午(全10回)㉘至誠保育園内ノンナのお家費1組2,000円(おやつ代ほか。子どもが1人増えるごとに1,000円追加)㉙7組程度(抽選)㉚5月24日(水)(必着)までに、保護者の氏名、住所、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・性別・生年月日、参加動機を書いて、切手を貼った返信用封筒を同封して至誠保育園ノンナのお家・篠田さん(〒190-0022錦町6-26-13)☎(524)1500へ

●弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか㉛市内在住・在勤の方㉜5月29日(月)～6月9日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回)㉝練成館費2,000円(保険料ほか)㉞15人(申込順)㉟運動しやすい服装、靴下㊱岡崎さん☎(524)2886へ

●菊作り無料講習会 立川菊花愛好会が主催。小菊をドーム状に仕立てる「ドーム菊作り」を学びます。作品は11月の菊花展(諏訪神社)で展示します。苗の無料配布あり㊲5月21日、6月25日、7月16日の日曜日、午後1時30分～3時(全3回)㊳さかえ会館㊴10人(申込順)㊵吉澤さん☎090(9955)3186へ

●「家族信託」ってなあに?～家族信託入門編 NPO法人三多摩市民後見を考える会が主催。家族信託とは何か、相続や遺言、成年後見制度との違いなどについて学びます。家族のための財産活用法を考えましょう㊶6月17日(土)午後1時45分～4時30分㊷女性総合センター1階ホール費500円(資料代)㊸100人(申込順)㊹川杉さん☎(531)0624へ

●ホストファミリー募集～ニューカレドニアの中学生と異文化交流 NPO立川ニューカレドニア交流支援ネットワークが主催。ニューカレドニアからやってくる、日本語を学んでいる中学生と、楽しい思い出をつくりませんか。交流実績25年の私たちがサポートします。くわしくは同ネットワークのホームページをご覧ください。立川市と立川市教育委員会が後援㊺中学生がいる家庭㊻10月3日(火)～16日(月)㊼佐藤さん☎090(3459)0644へ

●講演会「絵本読み聞かせのコツを学ぼう」 絵本208が主催。読み聞かせの効果とコツ、絵本の選び方などを学びます㊽5月26日(金)午後1時30分～4時30分㊾子ども未来センター㊿JAPAN絵本読み聞かせ協会代表理事・景山聖子さん費500円(参加費)㊿30人(申込順)㊿中川さん☎080(3257)6438へ

●憩いのサロン「散歩が楽しくなる植物観察」 立川市シルバー人材センターが主催。新緑の季節、玉川上水駅から東大和市駅まで植物を観察しながら歩きます。普段、何気なく歩いている道端

に新たな発見があるかも㊿市内在住の60歳以上の方㊿5月24日(水)午後1時～3時30分ごろ(小雨実施)㊿玉川上水駅南口階段下の柏第五公園前集合、東大和市駅解散㊿15人(申込順)㊿5月10日(水)午前9時からシルバー人材センター☎(527)2204へ

●ウクレレを楽しもう ホノルルウクレレクラブが主催。ハワイの伝統的なウクレレリズムを学び、フラソングやポピュラーの名曲を演奏し、歌います。ソロもお楽しみください㊿18歳以上の方㊿5月28日(日)午後1時30分～3時㊿高松学習館費500円(資料代)㊿8人(申込順)㊿ウクレレ㊿山田さん☎080(5383)3313へ

●講演会「高齢期輝いて生きる」 文化芸術いきいきネットワークが主催。超高齢社会の今、老いを前向きに捉え、豊かに楽しく暮らすコツを学びます。地域の中で自分を生かすつづつ過ぎませぬか㊿6月3日(土)午前10時～正午㊿柴崎学習館㊿元NHK解説委員・村田幸子さん㊿40人(申込順)㊿稲葉さん☎(536)6532へ