

健康

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9月~10月生まれの乳児と保護者=2月2日(金)▷令和5年10月~11月生まれの乳児と保護者=3月8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)日1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

ふじみサクサク健康教室~まると元気に!運動編

生活習慣病について学び、実際に体を動かします。骨密度測定も対30歳~74歳の市民で、医師から運動を禁止されていない方時2月9日・16日の金曜日、午後1時30分~3時30分(全2回)場滝ノ上会館(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)日1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

大人の食育講座「どうする?子どもの食事」

成長期の子どもの体をつくるのに必要な栄養や食事について、栄養バランスのよい献立を立てる方法や野菜を上手にとるコツを学びます。日市民の方時2月16日、3月1日の金曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)場健康会館(師)女子栄養大学准教授・西村早苗さん定20人(申込順)保12人(4か月~学齢前)日1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



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。直接会場へ日2月11日(日)祝午後2時~4時(場)女性総合センター5階第2学習室(師)健康推進課保健事業係☎(527)3272

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=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 592

夫がピロリ菌陽性の診断を受けました。妻の私にうつる可能性はありますか?

A ピロリ菌(正式名称:ヘリコバクター・ピロリ)は、胃粘膜に定着する菌で、それだけで症状が現れるわけではありませんが、胃炎、胃潰瘍、胃癌の原因になることが知られています。

一般に、免疫力が未熟で胃酸の力が弱い幼少期(主に5歳以下)に感染するといわれています。以前は井戸水などの不衛生な環境から感染していましたが、衛生環境の整った現代では「親からの口移し」などでの感染が主体となっています。

つまり、夫婦間等成人同士の感染の可能性は極めて低いといえます。むしろ、幼少期に生活を共にしたご兄弟の方などには同様にピロリ菌陽性の結果が出る可能性があるでしょう。

また、家庭内に幼少期のお子さんがある場合は、唾液による経口感染に気を付けるべきだと思われます。

ご自身のピロリ菌の有無も気になるようでしたら、内視鏡検査以外にも、尿素呼吸テスト(UBT)、血中・尿中抗体検査、便中抗原検査などの比較的簡単な検査もありますので、チェックしてみてください。

《立川市医師会・宮本昌之》

スポーツ

立川ダイス ペアチケットプレゼント



プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の2月10日(土)~3月3日(日)の土曜・日曜日に開催されるホームゲーム6試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください▶対象=市民の方▶試合会場=アリーナ立川立飛▶当選者数=各日35組70人▶応募方法=▷2月10日(土)・11日(日)の試合は1月26日(金)までに▷2月24日(土)・25日(日)の試合は2月9日(金)までに▷3月2日(土)・3日(日)の試合は2月16日(金)までに、応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください

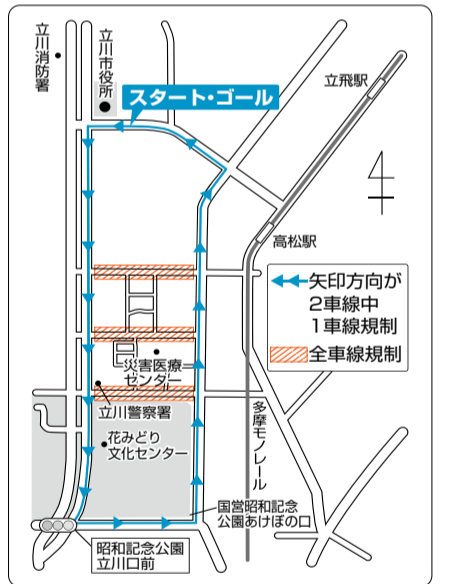
☎(株)多摩スポーツクラブ☎(512)8177、市スポーツ振興課・内線4412



でスポーツ振興課☎(529)8515(534)5169へ。電子申請も可

市民体育大会駅伝大会、駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴う車線規制

1月21日(日)に開催される市民体育大会駅伝大会と駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴い、当日、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます(下図)☎立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651



小学生クラブ交流大会(ミニバスケットボール)

申込方法等、くわしくは「立川市バスケットボール協会」のホームページをご覧ください

対小学生で編成された市内のチーム時2月3日~25日の土曜・日曜日、祝日(場)市内小学校体育館☎立川市体育協会☎(534)1483



市民体育大会閉会式

成績発表や優勝杯授与などを行います。直接会場へ日2月10日(土)午後7時から(場)泉市民体育館☎立川市体育協会☎(534)1483

健康日程表

- 健康相談** 1人30分(場)健康会館
- 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)
 - 2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
- 2月7日(水)=西砂学習館
 - 2月28日(水)、3月27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 定各12組(申込順)
 - 3月6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。

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、祝日を除く、午前9時~午後5時)

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)

