

健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272 **Fax**(521) 0422へ。電子申請は **HP** <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います **対** 40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く) **時** 11月30日(水)まで **場** 市内指定医療機関 **費** 500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護・住民税非課税世帯の方には免除制度があります) **申** 11月15日(火)(必着)までに、直接または電話か、はがき・封書に「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請も可。随時、受診票を郵送します。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付しました


平成27年4月2日～平成28年4月1日に次の年齢になった女性市民の方へ各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に発送しました。積

極的に検診を受けましょう **▷** 子宮頸がん検診=20歳 **▷** 乳がん検診=40歳


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通り(生活保護・住民税非課税世帯の方には費用の免除制度があります)。年齢の上限はありません。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 **申** 希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、

	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)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	平成29年2月28日(火)まで〔市内指定医療機関で受診してください〕	



●日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。  
●外出時は日傘・帽子の活用を。  
●室内にいても水分をこまめにとりましょう。  
●無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。



スポーツ

申・問泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536) 6711、柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523) 5770へ

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り **対** 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 **申** 8月19日(金)(必着)までに往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人

1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて各コースの会場へ

障害者チャレンジスポーツ教室

障害のない方も参加できます。1回から参加可。11月以降もおおむね月1回開催します **場** 泉市民体育館 **申** 団体の方は電話で、個人の方は、往復はがきに、教室名、住所、氏名(未成年の方は保護者氏名も)、年齢、性別、電話番号、障害の有無(有りの方は種類も)、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ


●ボッチャ **時**▷9月15日(木)午前10

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	9月7日～12月14日 (11月23日を除く)	14回	2,800円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	9月1日～12月22日 (9月22日、11月3日 を除く)	15回	3,000円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	9月2日～12月9日 (9月23日、10月14 日、11月11日を除く)	12回	2,400円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	9月3日～12月10日 (10月1日・15日、11 月12日を除く)	12回	2,400円		
▶午前＝午前10時～正午▶午後＝午後1時30分～3時30分▶夜間＝午後7時～9時						

電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課へ。お申し込みの方に受診票を郵送します。

特定健康診査を受診しましょう

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メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査などを実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、平成29年3月31日(金)までです。対象の方には受診券などを発送済みです。また、40歳以上で平成28年4月2日以降に社会保険などから、立川市国保や後期高齢者医療制度に医療保険が移行された方は、市の特定健康



健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館= 8月18日(木)午後1時30分～3時  
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)  
●健康会館= 9月6日(火)午前9時30分～11時  
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●健康会館= 8月31日(水) ●砂川学習館= 9月7日(水)  
●健康会館= 9月28日(水) ●西砂学習館= 10月5日(水)  
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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

●砂川学習館= \*10月23日(日)、11月3日(木・祝)  
●健康会館= 10月24日(月) ●西砂学習館= \*11月2日(水)  
●子ども未来センター= \*11月5日(土) ●市役所= 11月6日(日)  
\*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。  
▶胃がん検診=900円▶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(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方) **申** 電話、または電子申請で健康推進課へ  
10月の検診の申込締め切りは9月2日(金)です。定員になり次第締め切ります。

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。届いていない方は、健康推進課へ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。次回日程についてはご相談を。

時30分～正午 **▷** 10月20日(木)午前10時30分～正午 **定** 各24人(抽選)



ボッチャは欧州で考案されたカーリングに似たスポーツ。パラリンピックの正式種目です。

●バリアフリーダンス **時**▷9月13日(火)午前10時30分～正午 **▷** 10月11日(火)午前10時30分～正午 **定** 各20人(抽選)

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会

検索

●ゲートボール **▷** オープンの部=**時** 9月11日(日)午前9時から **▷** 地区対抗の部=**時** 9月25日(日)午前9時から **場** 砂川中央地区北多目的運動広場 **問** 立川市ゲートボール協会事務局・坂本さん ☎(523) 2922  
●水泳(地区対抗の部) **時** 9月11日(日)午前9時から **場** 柴崎市民体育館 **問** 立川市水泳協会事務所 ☎(519) 4115

診査などを受けられる場合があります。くわしくは健康推進課へお問い合わせください。



休日・夜間診療

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9時  
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5時  
立川市小児救急診療室 ☎(523) 2677  
共済立川病院内  
▷月曜・水曜・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。

(月曜・火曜・水曜・金曜日、午前10時～正午、午後1時～5時)

●軟式野球(少年の部) **時** 9月11日～11月23日の日曜日と祝日 **場** 立川公園野球場ほか **問** 立川市野球協会・高橋さん ☎080(1041) 6346

●剣道 **時** 9月22日(木・祝)午前10時から **場** 泉市民体育館 **問** 立川剣道連盟・中村さん ☎(536) 4099

●陸上競技(地区対抗・オープンの部) **時** 10月23日(日)午前9時から **場** 立川公園陸上競技場 **問** 立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926) 4673 **Fax**(527) 8745

第7回立川市体力年齢測定会

**対** 20歳～79歳の市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていない方 **時** 9月10日(土)午前9時集合 **場** 泉市民体育館 **申** 9月7日(水)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある参加申込用紙に必要事項を書いて両体育館窓口に直接提出、またははがきに「体力年齢測定会」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。なお、当日の参加申し込みも受け付けます。