



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/>

妊婦歯科健診の受診を

妊娠するとホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足などが原因で、歯肉が腫れやすく、虫歯になりやすい状態になります。健やかな妊娠・出産のため妊婦歯科健診の受診をお勧めします。市内在住の方が対象で妊娠期間中に1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封の受診券と母子健康手帳を持って指定歯科医療機関に予約の上、受診してください。

健康 Q & A 521



最近、歯肉が腫れているような感じがします。歯周病でしょうか？



歯周病とは、歯垢(プラーグ)や歯石の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える顎の骨を溶かす病気です。初期のうちは痛みなどの自覚症状がないため、気づかないうちに進行していることが多いので、日ごろのチェックが必要です。

チェック項目は、①朝、口の中がネバネバする、②口臭が気になる、③歯肉が腫れることがある、④歯を磨くと出血する、⑤歯が長くなったり

さい。なお、受診券をお持ちでない方は健康推進課までご連絡ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種(平成27年度)

次の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します対次の①または②に該当し、過去に市の助成による接種を受けていない方。ただし自費接種後5年を経過していない方は再接種できません①3月31日現在65歳以上の方(昭和26年4月1日以前生まれの方)②60歳~64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害を有する方場市内指定医療機関費本人負担金5,000円(助成は1回限り)申再接種による副反応を防ぐため、接種歴の確認

をします。そのため、次の方法に限らせていただきます。直接(窓口に来る方の身分証明の提示必須)、またははがきに「肺炎球菌接種希望」①氏名②生年月日③住所④電話番号⑤過去の接種の有無(有の場合には接種日も)を書いて健康推進課へ。電子申請も可。お申し込み後、予診票を発送します。接種後の償還払いは行いません。必ず事前に予診票を入手してください。

休日急患診療所看護師募集

▶業務=内科・小児科担当▶勤務日時=日曜日、祝日、年末年始で1か月当たり2日程度(交代制6時間勤務。午前9時~午後3時、午後3時~9時)▶報酬=日額12,300円等(通勤費を含む)▶募集人数=若干名(選考)申3月15日

(必着)までに写真を貼った履歴書に看護師資格を証明できるもの写しを添えて、郵送で健康推進課業務係へ

休日・夜間診療 保険証を忘れずに +

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(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・ブッシュ回線からは #7119も利用できます。

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館=3月1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)

●健康会館=3月17日(木)午後1時30分~3時
総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)

親と子の健康相談(午前9時30分~10時30分・直接会場へ)

●砂川学習館=☆3月2日(水)

●健康会館=3月23日(水)

●西砂学習館=4月6日(水)

●健康会館=4月27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。

☆印の日は「子育てひろば」とあわせて開催します。

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。

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。

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

●水墨画体験教室 高松水墨画友の会が主催。水墨画の基本と三墨法(濃中淡)の技法を学習しながら1作品を描き上げます対中高生から80歳代まで時3月11日・25日の金曜日、午後1時~3時(全2回)場高松学習館定10人(申込順)申酒井さん☎(524)0736

●フラダンス体験レッスン フラダンスサークルKa Puaが主催。フラダンスで楽しく体を動かしてみませんか。有酸素運動なので健康にも美容にもよいです。

未経験者大歓迎対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方時3月4日・11日・18日の金曜日、午前9時~10時場たましんRISURUホール定各10人(申込順)申高山さん☎080(2176)0423

●立川DQS2016ダンスパーティー 立川DQSが主催。気楽に楽しめるフリーダンスパーティー、ミキシング。直接会場へ時3月13日(日)午後1時30分~4時場柴崎市民体育館費500円(参加費)定100人(先着順)申須崎さん☎(535)7823

●寿和紙ちぎり絵展示会 寿和紙ちぎり絵クラブが主催。ひなまつりの展示会を楽しみに、作品を作りました。期間中ちぎり絵の体験もできます。直接会場へ時3月2日(火)~6日(日)、午前9時~午後5時(最終日は午後4時まで)場柴崎学習館費500円(材料代。体験をする方)問井

上さん☎080(1019)8171
●MOA健康ひろば MOAこぶしの会が主催。野菜ソムリエのミニセミナーと血管年齢測定等。心と体の中から、元気になります時3月18日(金)午前10時~正午場女性総合センター費200円(お菓子代)定30人(申込順)申須崎さん☎(535)7823

●東京子育て応援事業助成団体中間報告会・平成28年度公募説明会 東京都福祉保健財団が主催。NPOや企業が取り組む先駆的、先進的な子育て支援の事例報告を行う中間報告会と東京子育て応援事業の助成に関する公募説明会

時3月14日(月)午後1時~4時場パレスホテル立川(曙町2-40-15)定200人(申込順)申くわしくは同財団ホームページHP <http://www.fukushizaidan.jp/>をご覧ください問同財団子育て応援担当

☎03(3344)8535

●世界の図書館を知ろう!~市民の知と学びの未来像 立川の図書館を考える会が主催、市教育委員会が後援。世界中の図書館を写真スライドで紹介し、各団体における図書館の役割を考えます。直接会場へ時3月12日(土)午後2時~4時場女性総合センター定40人(先着順)問島田さん☎(521)4724

会員募集

●みんなの展示場「絵・文字画同好会」 絵とおもしろ文字の描き方を専門の講師から学びます時毎月第2金曜日、午後1時30分~3時30分場みんなの展示場(柴崎町2-21-17)月1,500円申同会☎(524)4702