

健康

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

65歳以上のインフルエンザ予防接種費用を助成

鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください。全額自己負担した予防接種費用の払い戻しは行いません🔒①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方(①の方へは予診票を10月上旬に発送します。予診票が

届かない方は健康推進課へご連絡ください)🕒10月15日(土)～12月28日(水)📍指定医療機関📄自己負担2,500円(補助は1回限り。生活保護受給者等には免除制度あり)

健康づくり事業への連携事業者を募集しています

市は健診受診率向上や介護予防など、健康づくりの課題解決に向けて、事業連携できる事業者を募集しています。くわしくは市ホームページをご覧ください。


キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

この時期に大切な栄養と、虫歯予防について学び、歯みがきの実習をします🔒1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者🕒①平成27年8月～10月生まれ=10月18日(火)②平成

健康 Q & A 525

「かかりつけ薬剤師」について教えてください。

A 「かかりつけ薬剤師制度」は、患者が一人の薬剤師を指名できる制度で、今年4月にスタートしました。指名された薬剤師は、患者の服用している全ての処方薬、一般医薬品、健康食品、サプリメント等を把握し、重複している薬の確認や、他の薬との飲み合わせ、副作用、薬とサプリメントの相互作用などについてアドバイスします。また、処方薬の残薬管理を行ったり、患者の体調に変化が生じた際には必要に応じて処方医に連絡を取ったりします。患者の希望があれば、自宅を訪問して薬の整理なども行います。何かあった場合には、休日・夜間を問わず対応し、相談を受けたりアドバイスしたりします。このように、自分が信頼した薬剤師をかかりつけ薬剤師として選び、サービスを受けられるのですが、どの薬剤師でも選べるわけではありません。また、「薬剤服用歴管理料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」がかかり、その差額が自己負担分で20円～100円ほどになります。くわしくは、薬局で確認してください。《立川市薬剤師会・安藤裕生》



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

ラン!ラン!ランニング教室

東京ヴェルディ・トリアスロンチームのコーチから指導を受けます🔒18歳以上の市内在住・在学・在勤の方🕒11月5日～12月3日の土曜日、午後1時～3時(全5回)📍立川公園陸上競技場(雨天時は柴崎市民体育館で講義)📄750円(保険料ほか)🔒25人(抽選)🕒雨天時は室内履き🏠10月17日


(月)(必着)までに教室名、ランニング歴、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在学・在勤の方は学校名か勤務先名を書いて、往復はがきかメールで泉市民体育館内スポーツ振興課📧sports@city.tachikawa.lg.jpへ

秋本真吾講師の陸上競技教室

🔒市内在住・在学の小学生～高校生🕒11月3日(木・祝)午前9時から受付📍泉町野球場(雨天時は泉市民体育館で講義)🏠元陸上競技選手・秋本真吾さん🕒雨天時は室内履き🏠10月30日(日)までに教室名、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号を書いて、ファクスで立川市陸上競技協

とも なが

朝長なつ美選手が表敬訪問! リオオリンピックを終えて



リオオリンピックで近代五種日本人過去最高順位の13位となった朝長なつ美選手(市内在住・在勤)が、大会結果の報告のため、9月12日に市長を表敬訪問しました。朝長選手は「夢の舞台で頑張れたのも皆様の応援のおかげです。2020年の東京大会では金メダルを目指したい」と今後の意気込みを語ってくれました。

27年9月～11月生まれ=11月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分📍健康会館📄100円(歯ブラシ代ほか)🔒各日15組(申込順)🏠9月26日(月)から電話で健康推進課へ

大人の食育「今日から始めて、ずーっと続く最高の塩加減」

減塩でも満足できる食事、だしや減塩調味料について学び、最終日は実際に調理します🔒64歳以下の市民の方🕒10月21日(金)・28日(金)、11月2日(水)、午前9時30分～11時30分(最終日は正午まで)(全3回)📍健康会館🏠女子栄養大学管理栄養士・西村早苗さん、中西明美さん📄600円(食材代)🔒20人(申込順)🏠9月26日(月)から電話で健康推進課へ

胃がんリスク検査

🔒50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外です▶勤務先等でABC検診を受ける機会がある▶過去にABC検診を受けたことがある▶過去にピロリ

菌除菌治療を受けたことがある▶胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▶プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▶腎不全または腎機能障害がある🕒平成29年3月31日(金)まで📍市内指定医療機関📄500円(検査時に医療機関にお支払いください。生活保護受給者、住民税非課税世帯には免除あり。)🏠はがき、電話、または電子申請で健康推進課へ

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(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館=10月4日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
- 健康会館=10月20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)

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 西砂学習館=10月5日(水)
- 砂川学習館=11月2日(水)
- 健康会館=10月26日(水)
- 健康会館=11月30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。

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。

会 ☎(527) 8745へ問飯塚さん ☎090 (6926) 4673

東京女子体育大学 スポーツを深く知ろう! ～2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

リオオリンピックの録画映像を見ながら、新体操の演技の解説を聞きます。直接会場へ🕒10月15日(土)午後2時～3時📍東京女子体育大学(国立市)🏠東京女子体育大学 ☎(572) 4131、立川市オリンピック・パラリン

ピック準備室・内線2680

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。

- ラジオ体操 🕒10月15日(土)午前10時～正午📍柴崎市民体育館🏠立川市ラジオ体操協会・神藤さん ☎(537) 2322
- 卓球(対抗の部) 🕒11月27日(日)午前9時から📍柴崎市民体育館🏠立川市卓球連盟・山田さん ☎(536) 3606

10月の個人利用日

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時

泉市民体育館 ☎(536) 6711

○10月6日(第1木曜日)は全日、10日(月・祝)は午後II・夜間が無料の個人開放日です。
○10月9日(日)・15日(土)は大会のため個人利用はできません。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 1日・5日・6日・10日・12日・19日・26日(10日は午後II・夜間のみ) ●第2体育室▶卓球・バドミントン = 3日・17日・23日・24日・31日(23日全日、23日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール = 3日・10日・17日・24日・31日(午後II・夜間のみ。10日は午後5時から)

柴崎市民体育館 ☎(523) 5770

○10月3日(第1月曜日)・10日(月・祝)は無料の個人開放日です。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球) = いずれも3日・7日・8日・10日・14日・16日・21日・22日・28日