



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/>

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、歯磨きの実習をします。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者時①平成27年12月～平成28年2月生まれ=2月21日(火)②平成28年1月～平成28年3月生まれ=3月21日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代ほか)定各15組(申込順)申1月25日(水)から電話で健康推進課へ

大人の食育「春のおもてなしレシピ」

春のおもてなしレシピを学び、調理実習をして試食をします。対64歳以下の市民の方時2月17日・24日の金曜日、午前9時30分～正午(全2回)場健康会館管理栄養士・大南夏子さん、上田朋子さん費1,200円(材料代)定20人(申込順)保17人(生後4か月～学齢前。子どもは試食できません)申1月25日(水)から電話で健康推進課へ

健康 Q & A 529



疲れや病気を防ぐのに免疫力が大事と聞きますが、どうすれば免疫力は高くできますか?

A 最近疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりというようなことはありませんか。それは、免疫力の低下が原因かもしれません。

また近年、胃腸炎やウイルス性疾患が増加傾向にありますが、これらにかかるないようにするのにも、免疫力は重要な役割をもっています。

私たちの体の中を流れる血液の中には白血球というものがあります。この白血球の中のたくさんの免疫細胞が、外部から侵入するウイルスや体の中からの異常(がん細胞など)と毎日闘ってくれているといわれています。そのなかでも、NK(ナチュラル

キラー)細胞や好中球が、ウイルス細胞やがん細胞に大きく関与するようです。

これらの免疫細胞を活性化するのに役立つとされるのが、プロポリス、アサイー、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)、スルフォラファン、メカブフコイダンなどです。ストレスのコントロールも重要な要素といわれています。

ストレス軽減と音楽の関連も研究が進められています。心地よい音楽でリラックスして免疫力を高めましょう。

《立川市医師会・馬場幸代》

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=2月7日(火)午前9時30分～11時
栄養相談・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=2月16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)

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 西砂学習館=2月1日(水)
 - 砂川学習館=3月1日(水)
 - 健康会館=2月22日(水)
 - 健康会館=3月22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。通知の届いていない方は、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。

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。

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの方(平成29年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は3月31日(金)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課へご連絡ください。

30代がわかれ道!歯周病から歯とカラダを守る予防術

歯や口だけでなく全身にも影響を及ぼすといわれる歯周病。その原因や効果的な予防法について分かりやすく解説します。対市民の方時2月21日(火)午後1時30分～3時場女性総合センター師神奈川歯科大学大学院歯学研究科教授・山本龍生さん定50人(申込順)申1月25日(水)から電話で健康推進課へ

看護職就職相談会

市は、立川市医師会と東京都看護協会との共催による看護職の就職相談会を開催します。市内の医療機関等が出展予定で、就業への不安や悩みをナースバンクの相談員に相談できます。服装自由、履歴書不要、入退場自由。直接会場へ看護学生と就職を希望する看護師の資格をお持ちの方時2月18日(土)午後1時30分～4時

オリンピアン 朝長なつ美さんが九中を訪問

リオデジナイロオリンピック近代五種競技に出場し、日本人過去最高の13位の成績を収めた朝長なつ美さん(市内在住・在勤)が1月17日に九中を訪問し、講演を行いました。朝長さんは「生徒たちに元気をもらって、頑張ることができた」と話し、大会の記念品を寄贈してくれました。

東京都オリンピック・パラリン



ピック教育重点校である九中は、朝長さんへメッセージビデオやパネルを作成するなど、全校生徒で朝長なつ美さんを応援しています。

消防出初式

立川市消防出初式が1月8日、国営昭和記念公園緑の文化ゾーンで行われました。消防団員や市民消火隊ら425人が参加し、消防車両11台とともに行進し、式の最後には放水演技を披露。地域の安全確保に向けて気持ちを新たにしました。



場ナースバンク立川(曙町1-21-1ユニゾ立川ビル6階)

母子健康手帳の交付

妊娠した市民の方に母子健康手帳や妊婦健康診査受診票等が入った「母と子の保健バッグ」をお渡ししています。母子健康手帳は、妊娠中の経過や出産、赤ちゃんの健康状態を記録するもので、乳幼児健康診査や予防接種などのときに必要です。妊娠が分かったら早めに妊娠の届け出をしてください。健康会館では、安心して子どもを産み育てることができるよう妊娠届け出時に保健師・助産師による相談や子育てに関する情報提供を行っています。

里帰り出産等妊婦健康診査受診費用助成金

妊婦健康診査受診票を使用せずに、都外の医療機関や助産所で妊婦健

康診査を受診した場合は、健診費用の一部を助成しています。また、里帰り等により市外の医療機関で赤ちゃんの聴覚検査を自費(保険適用外)で行った場合は、検査費用の一部を助成しています。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

休日・夜間診療

保険証を忘れない

休日急诊診療所 ☎(526)2004

(内科・小児科)

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・ブッシュ回線からは

☎#7119も利用できます。

スポーツ

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

- 新体操 ▶チャイルド団体▷優勝=ドウ・エール新体操クラブ▷準優勝=ヒューマンRG▷第3位=立川子ども新体操クラブ▷ジュニア団体▷優勝=Rapy's RG▷準優勝=B.R.G▷第3位=藤村女子中学校▷シニア団

2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

○2月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。

○2月12日、18日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・2日・4日・8日・15日・22日

●第2体育室(卓球・バドミントン)=6日・13日・20日・26日・27日(26日全日、26日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール=6日・13日・20日・27日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○2月6日(第1月曜日)は無料の個人開放日となります。

●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・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日

●第1体育室(バスケットボール)=13日・27日(夜間は午後9時30分まで)