

健康

ロコモティブシンドローム予防教室「今から習慣にしよう!骨や筋肉を強くする健康生活!」

筋力低下は30代から始まります。食事や運動習慣を見直し、家でもできるロコモ予防を学びます。骨密度測定あり。74歳以下の市民の方。5月27日(金)午前9時30分～11時30分。場女性総合センター。講師 柔道整復師・安川元也さん。定員20人(申込順)。4月25日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方(令和5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令和5年3月31日(金)までです。問診票がない方は健康推進課までご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

健康ささえ隊ウォーキング南コース・北コース

健康ささえ隊のメンバーとゆったり歩きます。いずれも定員10人(申込順)。持歩きやすい服装・靴、飲み物。4月25日(月)から健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

●南コース 根川緑道や貝殻坂橋など。5月20日(金)午前10時～11時30分ごろ(雨天中止)。場 柴崎市民体育館 正面入り口集合・解散(約4km)

●北コース 玉川上水周辺。5月26日(木)午前10時～11時30分ごろ(雨天中止)。場 西武拝島線西武立川駅改札外側集合、ファーマーズセンターのーれ立川解散(約4.2km)

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とおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には費用の免除制度があります。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。希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳

	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も)
負担額	頸部1,000円、頸部+体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(金)～令和5年2月28日(火)に、市内の指定医療機関で受診してください	

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン定期接種

HPVワクチンは、接種による因果関係を否定できない副反応報告により、平成25年6月から勧奨を差し控えていました。その後、国の専門家による審議の結果、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められ、令和3年11月の厚生労働省の通知により、令和4年度から積極的な勧奨を再開することとなりました。

将来の子宮頸がん予防のために、ワクチンの効果とリスクについてご理解の上、接種をご検討ください。対象は、小学6年生～高校1年生相当年齢の女子で、標準的な接種方法は、おおむね6か月の間に3回です。

なお、標準的な接種年齢にあたる中学1年生、接種期間の最終年齢である高校1年生相当年齢になる方のうち未接種(令和4年2月時点)の方には、問診票とリーフレットを4月中旬に送付しました。

令和4年度に小学6年生になる方、接種を希望する方で問診票がない方はご連絡ください。

健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます
- ▶受付日時=5月10日(火)午前9時20分～10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
- ▶受付日時=5月19日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 砂川学習館=5月11日(水)
- 西砂学習館=6月1日(水)
- 健康会館=5月25日(水)
- 健康会館=6月29日(水)
- ▶受付時間=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。
- 5月25日、6月29日の午前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。各12組(申込順)

③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。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。

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。健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

がんのみ③両方)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を、電話、郵送、電子申請で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。6月下旬以降随時、受診票を郵送します。

わかちあいの会(自死遺族支援)

身近な人を自死で亡くした方が、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。5月15日(日)午後2時～4時。場 昭島市保健福祉センターあいぽっく(昭島市昭和町4-7-1)。健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

特定健康診査の受診券を発送します

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、生活習慣病に着目した特定健康診査を実施しています。対象の方には受診券を4月下旬に発送します。令和4年度の受診期間は、5月15日(日)～令和5年3月31日(金)です。市内指定医療機関のほか、国分寺

市、国立市の指定医療機関でも受診できます。なお、40歳以上で、4月1日以降に社会保険などから立川市の国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方も、特定健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はいりません。感染が疑われる場合は2面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

休日急患診療所(内科・小児科)

健康会館1階 ☎(526)2004
▷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

立川病院内 ☎(523)2677
▷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。

スポーツ

ファミリーウォークin 国営昭和記念公園

家族で国営昭和記念公園内のチェックポイントをクリアする「あるけるあるける」イベントです。認定距離は9km。累積距離100kmごとの達成者には解散時に表彰状等をお渡しします。直接会場へ。市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添えの必要な方は介添え者同伴)。5月28日(土)午前9時30分から受付開始、午後2時30分～3時に順次解散(雨天時は5月29日(日)に延期)。場 受け付けは国営昭和記念公園立川口ゲート前、または砂川口ゲ

ート前。公園入園料。昼食(公園内にレストランあり)、飲み物、敷物、あるけるカード(お持ちの方)、65歳以上の方は生年月日を証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)、国営昭和記念公園年間パスポート(お持ちの方)。場 スポーツ振興課 ☎(529)8515

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ。市内在住の小学生～中学2年生。5月1日～6月5日の日曜日、午前9時～11時(5月22日を除く全5回)。予備日は6月12日(日)。場 泉町庭球場。ラケット(貸出用あり)、テニスシューズ。立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん ☎080(6536)0409

ホームゲームを応援しに行こう!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「ALVARK東京」のホームページをご覧ください。



- アルバルク東京 ▶レバンガ北海道戦=4月27日(水)午後7時5分試合開始▶宇都宮ブレックス戦=▷5月7日(土)午後4時5分試合開始▷5月8日(日)午後3時5分試合開始。場 アリーナ立川立飛

市民体育館

5月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午▶午後I=午後0時30分～3時30分▶午後II=午後4時～7時▶夜間=午後7時30分～10時30分

入場・時間制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

泉市民体育館 ☎(536)6711

5月21日は大会のため、体育室の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) = 4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日
- 第2体育室(卓球・バドミントン) = 2日・9日・16日・22日・23日・30日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 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6日・9日・13日・14日・15日・20日・27日・28日