

(7)

保健所 (代)☎3602-1222 青戸4-15-14	青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14	金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19	小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

骨密度検診(6月分)

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。
 日 6月3日(火)午前9時～11時
 対 区内在住18歳以上の方60人
 費 1,200円(電話で)。
 会 申込 保健所健康推進課
 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して、認知症の方や家族を応援するサポーターを養成します。
 日 6月3日(火)午後1時30分～3時
 会 高砂地区センター1(高砂3-1-39)対区内在住の方20人
 師 金山雅俊氏(認知症キャラバンメイト)
 方 5月19日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申 高砂者総合相談センター高砂(5889)8600
 担 高砂者支援課

関節なめらか 体幹力トレーニング 全6回

体幹を鍛えることでバランス能力を向上させ、関節の負担を軽くします。
 日 6月16日～8月4日(月)6月30日・7月21日を除く
 時 午後2時～4時
 対 区内在住55歳以上の方30人
 師 西山晶子氏(介護予防トレーナー)
 費 3,200円(往復ハガキに「体幹力」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月26日(月)必着まで(多数抽選)。
 申 申込 124-0012立石6-38-11
 担 シニア活動支援センター

5月31日は世界禁煙デーです

世界保健機関(WHO)は5月31日を世界禁煙デーに定め、たばこの害について啓発し、喫煙しないことが一般的な社会習慣になることをめざしています。
 【担当課】 保健所健康推進課 ☎3602-1268

禁煙は自分を守る

たばこは、全身のあらゆるがんを発症させます。がんで死亡する人は年間約35万人ですが、喫煙者はそのうちの7.7万人で、2割を超えています。肺がん発症との関係はよく知られていますが、肺がん以外にも、喉頭がん・胃がん・食道がん・肝臓がん・すい臓がん・子宮頸がん・膀胱がんなど、多くのがんの発症リスクが高くなります。
 特に男性では、全死因のうち喫煙が要因と考えられている死因は、約28%にも上ります。喫煙は、死亡要因の中で予防できる単一の因子です。つまり、禁煙で自分の体を守ることができるのです。

その“せき”・“たん”はCOPDかもしれません

喫煙は呼吸器への影響が大きく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を発症する危険性が高くなります。COPDは、肺泡に障害が生じたり、空気の通り道である気道が狭くなる病気で、せきやたんが長く続きます。また、たんの過剰な分泌によって気管支がふさがれ、空気の通りが悪くなり息苦しくなります。
 症状が進行すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要となるなど、日常生活に大きな影響があります。
 悪化してしまった肺機能をもとに戻すことは困難ですが、進行を遅らせて重症化を防ぐことはできます。禁煙はCOPD予防と治療の基本です。

ニコチン依存症の治療

たばこをやめられないのは意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」という病気かもしれません。
 条件により健康保険で治療が可能です。貼り薬でニコチンを体内に補給するなど無理なく禁煙できます。たばこをなかなかやめられない方は、禁煙外来を受診してみましょう。

禁煙・分煙推進店登録制度

葛飾区保健所の禁煙・分煙ステッカーが貼ってあるお店をご存じですか。
 区では、たばこの煙のない空間を提供している飲食店、理・美容所などに禁煙・分煙推進登録をお願いし、受動喫煙防止を行っています。



禁煙・分煙ステッカー

休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。

◆医療機関などの案内
 東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323
 本田消防署 ☎3694-0119 / 金町消防署 ☎3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)
 平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550
 (受付時間)月～金曜日 午後7時30分～9時45分

◆休日診療所(内科・小児科)
 立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022
 (受付時間)日曜日・祝日 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分・5時～9時30分
 土曜日 午後5時～9時30分

◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
5/18	南郷外科・整形外科医院	整	堀切3-17-13	3691-1613
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	立石中央クリニック	内、消、循、皮、小	立石7-3-4	5672-2225
	あんざいクリニック	内、消、循、皮	新小岩4-8-7	5662-1399
	梶原医院	内、小	宝町2-23-3	3691-1025

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
5/18	尾澤歯科医院	金町2-4-10	3607-2480
	塩沢歯科医院	白鳥2-3-10	3603-0739

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
5/18	萩原整骨院	高砂4-2-18-102	3673-9806
	西方整骨院	西新小岩1-8-7	5698-2887

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
5/18	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
	ベル薬局宝町	宝町1-1-7	5698-1021
	近藤薬局立石	立石4-19-1	3691-1609
	ハブ薬局柴又	柴又1-29-8	5648-6861

乳がん・子宮がん検診

◆乳がん検診 受診期間 平成27年1月31日(土)まで
 (マンモグラフィ検査は平成27年3月26日(木)まで)

【対象】 区内在住で平成26年12月31日現在30歳以上の方(昭和59年12月31日生まれまで)で、大正・昭和の奇数年生まれの女性。

【費用】 ■視触診検査……………無料
 ■マンモグラフィ検査……………1,000円
 (40～68歳で視触診検査の結果が「異常なし」の方が対象)

◆子宮がん検診 受診期間 平成27年2月28日(土)まで

【対象】 区内在住で平成26年12月31日現在20歳以上(平成6年12月31日生まれまで)の女性

【費用】 1,000円

……………いずれも……………

【会場】 区内指定医療機関(マンモグラフィ検査は保健所・保健センター)

【申込方法】 はなしょうぶコール(☎6758-2222)か、ハガキに希望検診名(「乳がん」「子宮がん」「乳がん・子宮がん両方」)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢・電話番号を書いて、12月31日(水)(消印有効)まで。受診票は、2週間ほどお送りします。

【ハガキ申し込み・担当課】
 〒125-0062 青戸4-15-14健康プラザかつしか内保健所健康推進課

働く世代の女性支援のためのがん検診推進事業

事業の対象となる方には、7月末に受診票を送付しますので、申し込みは不要です。

		対象の方の生年月日	
乳がん検診	受診勧奨者	昭和28年4月2日～32年4月1日	昭和33年4月2日～37年4月1日
		昭和38年4月2日～42年4月1日	昭和43年4月2日～47年4月1日
	新規受診勧奨者	昭和48年4月2日～49年4月1日	昭和48年4月2日～52年4月1日
		昭和53年4月2日～57年4月1日	昭和58年4月2日～62年4月1日
子宮がん検診	受診勧奨者	昭和63年4月2日～平成4年4月1日	平成5年4月2日～6年4月1日
		新規受診勧奨者	平成5年4月2日～6年4月1日

受診勧奨者の中で、無料クーポン券を使用して検診を受けたことがない方と、新規受診勧奨者には、受診票と無料クーポン券を送付します。

凡例 日日時 会場 対象 申込方法 定員 内容 費用 持ち物 担当課

このマークがあるものはパソコン携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

全○回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・アクセスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。