

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
-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------

### 妊婦のお口の健康教室 生まれる前から むし歯予防

妊婦と赤ちゃんのお口についての歯科医師の話、口の観察・歯みがき実習などを行います。

12月9日(火)午後1時30分～3時(妊婦妊娠中の方20人)母子手帳・手鏡・歯ブラシ・タオル(電話で12月8日(月)まで(多数抽選))。会費無料(保健所健康推進課(青戸4-14健康プラザ)かつしか内)☎(3602)1268

### いきいきとした暮らしはお口の健康から

お口の健康を保ち、しっかりかむことで認知症を予防しましょう。

日(内)師▽12月10日(水)「認知症予防のための口腔ケア」関裕信氏(歯科医師)▽12月11日(木)「みんなでやってみよう!健口体操」青木仁氏(歯科医師)。いずれも午後2時～4時(会費)ウイメンズパル(立石5-27-1)対区内在住・在勤の方各日30人(手鏡)11日は使用中の歯ブラシ。方11月17日(月)午前8時から(先着順)。担当高齢者支援課

### ロコモティブシンドロームを予防しましょう

体を動かす信号を伝える神経などが衰えて介護を必要とする状態になってしまいうロコモティブシンドロームについてお話しします。

11月25日(火)午後2時～3時30分(会費)金町地区センター1

## 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
11/16	高山整形外科病院	整	金町3-4-5	3607-3260
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	ワカナ眼科医院	眼	金町6-9-10	3607-2598
	立石中央クリニック	内、消、内、乳、外、小	立石7-3-4	5672-2225
11/23	亀有病院	整	亀有3-36-3	3601-0186
	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	伊東医院	内、小	立石2-27-4	3691-2693
	甲田医院	内、小	鎌倉2-11-9	3658-0947
	立石中央クリニック	内、消、内、乳、外、小	立石7-3-4	5672-2225
11/24	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	5660-7611
	宮川産婦人科	産婦	東四つ木4-49-10	3694-1020
	いしかわクリニック	内、胃、外	西新小岩4-37-3	3691-3715
	菊島小児科医院	小	東立石3-24-16	3697-1556
	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715	

### ◆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
11/16	高橋歯科医院	東金町1-26-2	3609-2791
11/23	こじま歯科医院	新小岩4-29-17	3651-3798
11/24	佐伯歯科医院	金町5-28-8-101	5876-3101
11/24	金町歯科医院	青戸5-14-5	3604-8875
11/24	相原歯科医院	東金町1-36-1-114	3609-0456
11/24	相原歯科医院	青戸7-18-4	3604-0363

### ◆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
11/16	渡辺接骨院	堀切7-24-6	3601-7768
11/23	長谷部接骨院	宝町1-25-11	3693-2965
11/23	綾南接骨院	小菅2-23-19	3602-2280
11/24	吉田接骨院	新小岩2-8-4	3655-7476
11/24	丸山接骨院	青戸5-20-12	3601-8223
11/24	坂内接骨院	西水元1-23-18	3607-3710

### ◆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
11/16	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハート薬局金町6丁目店	金町6-11-1	3627-7780
	くるみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180
11/23	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861
	かまくら薬局	鎌倉2-10-4	5694-1560
	吉田薬局	お花茶屋1-27-4	3602-5306
	近藤薬局	立石4-19-1	3691-1609
	ユタカ薬局ゆうろーど店	亀有3-36-3	5650-6177
11/24	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	みどり東薬局	東立石3-21-7	5654-2884
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7-4-3	5648-5320
	秋山薬局第三支店	小菅2-20-13	3603-0301
	エース薬局	西新小岩4-37-14	3694-0939
	内田薬局	東金町1-15-4	3607-7722

### 親の介護が必要になったとき慌てないために

介護と家族の生活を両立させるための準備や知恵を一緒に学びます。

11月27日(木)午後2時～3時30分(会費)南綾瀬地区センター1(堀切7-8-22)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)野村誠氏(第一病院内科医師)他講演後、個別相談を行います(事前申込で先着3人)。方11月17日(月)午前9時から電話で(先着順)。会費高齢者総合相談センター水元(水元1-26-20)☎(3826)2419担当高齢者支援課

11月29日(土)午後2時～3時30分(会費)区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)野村誠氏(第一病院内科医師)他講演後、個別相談を行います(事前申込で先着3人)。方11月17日(月)午前9時から電話で(先着順)。会費高齢者総合相談センター水元(水元1-26-20)☎(3826)2419担当高齢者支援課

(東金町1-22-1)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方40人(師)TOME氏(介護予防指導士)方11月18日(火)午前10時から電話で(先着順)。申高(高齢者総合相談センター)新宿☎(3826)8726担当高齢者支援課

認知症について、受診や治療に関する情報や、適切な対応方法を学びます。11月29日(土)午後2時～3時30分(会費)区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)野村誠氏(第一病院内科医師)他講演後、個別相談を行います(事前申込で先着3人)。方11月17日(月)午前9時から電話で(先着順)。会費高齢者総合相談センター水元(水元1-26-20)☎(3826)2419担当高齢者支援課

11月27日(木)午後2時～3時30分(会費)南綾瀬地区センター1(堀切7-8-22)対区内在住65歳以上の方が高齢者を介護している方30人(師)野村誠氏(第一病院内科医師)他講演後、個別相談を行います(事前申込で先着3人)。方11月17日(月)午前9時から電話で(先着順)。会費高齢者総合相談センター水元(水元1-26-20)☎(3826)2419担当高齢者支援課

## ノロウイルスの流行期が始まります!

～小まめな手洗いを～

ノロウイルスは感染性胃腸炎や食中毒の原因となり、特に冬季に多発します。

25年度は過去5年間で最も流行しました。

### 感染経路は?

ノロウイルスは、人の手などから口に入ったときに感染する可能性があります。

- 感染した人の便や吐いた物に触れ、十分に手を洗わず口に触れた
- 感染した人の便や吐いた物が乾燥し、ちりなどと一緒に吸い込んだ
- 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた
- ノロウイルスに汚染されたカキやシジミなどの二枚貝を、十分に加熱処理せず食べた

### 日頃からの心掛けが予防につながります!

ノロウイルスによる下痢やおう吐などの症状がある場合は、汚物処理を含め、トイレやお風呂場をしっかりと消毒しましょう。

【担当課】  
感染症に関すること  
保健所保健予防課 ☎3602-1274  
食品衛生に関すること  
保健所生活衛生課 ☎3602-1242

### 予防には「手洗い」を

トイレに行った後、調理や食事の前など、必ず手を洗いましょう。

#### 効果的な手洗いの手順

- 時計や指輪を外す
- 石けんを泡立て、手のひらをよくこする
- 手の甲をのばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指と手をねじり洗いする
- 流水で洗い流す
- 清潔なタオルなどでふき取って乾燥させる



汚れが残りやすい部分は、よく洗いましょう

## 健康一口メモ

### インフルエンザに気を付けよう

インフルエンザは普通の風邪と同じ症状の他に38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。持病のある方や妊娠中の方、高齢の方は重症になることがあるので、注意が必要です。

#### どうやってうつる?

インフルエンザは、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによって、また、ウイルスのついた手で口や鼻に触れることによって感染します。

#### 予防が大切

- ▶小まめな手洗い
- ▶流行前のワクチン接種
- ▶適度な湿度を保つ

- ▶十分な休養とバランスの良い食事
- ▶人混みや繁華街への外出を控える
- ▶くしゃみや咳が出る時はマスクをする

#### インフルエンザにかかったら

早めに医療機関を受診し、十分休養しましょう。また他の人にうつさないためマスクを着用しましょう。症状が出てから7日間は、外出は控えましょう。

【担当課】 保健所保健予防課 ☎3602-1274

すぐ聞くとすぐ行く!すぐ対応! 皆さんの相談に迅速に対応します。

すぐやる課 ☎5654-8448 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

## 凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物 担当

日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物 担当