



(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
--	--	--	--	---	---	---

思い出の歌の演奏会

5月29日(水)午後2時～3時30分 区内在住55歳以上の方30人方 5月17日(金)午前10時から電話で(先着順)。
会申間 水元憩い交流館(水元4-6-15) ☎(56660) 3113 **担** シニア活動支援センター

身体障害のある方へ 初級パソコン講習会

キーボード操作や文字入力などを学びます。
 7月1日～8月26日(月) 7月15日、8月12日を除く 午前10時～11時30分 区内在住で身体障害者手帳をお持ちの18～69歳の方4人費1200円方 往復ハガキに「身体パソコン」・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、6月5日(水)必着まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。**会申** 担124-0006 堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内地域活動支援センター

健康・介護予防

献血および骨髄ドナー登録会
 5月29日(水)午前10時～午後4時 会 区役所正面玄関前(立石5-13-1) **対** ▽献血/16歳以上で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方▽骨髄ドナー登録/18～54歳で、体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方で骨髄提供の内容を十分理解している方 **持** 運転免許証・保険証

健康・介護予防

腕のエクササイズ線写真から骨密度を測定します。
 6月4日(火)午後1時30分～3時30分 6月27日(木)午前9～11時 区内在住18歳以上の方各日60人方 1120円方 電話で。**会申** 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14)健康プラザかつしか ☎(3602)1268

骨密度検診(6月分)

腕のエクササイズ線写真から骨密度を測定します。
 6月4日(火)午後1時30分～3時30分 6月27日(木)午前9～11時 区内在住18歳以上の方各日60人方 1120円方 電話で。**会申** 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14)健康プラザかつしか ☎(3602)1268

梅雨時から熱中症への注意が必要

梅雨時から熱中症への注意が必要。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症

凡例

日日時 会会場 対象 定員 内容 師講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方 申込方法 申 申込先 問 問い合わせ先 担 担当課

など本人確認ができるもの

▽献血/東京都赤十字血液センター ☎(5534)7550 ▽骨髄ドナー登録/骨髄移植推進財団 ☎0120(445)445 **担** 保健所健康推進課

パーキンソン病友の会

病気との付き合い方についての学習・懇談・リハビリ体操などを行います。
 6月2回 午後1時30分～3時30分 電話か窓口で。**会申** 担 保健所健康推進課(青戸4-15-14)健康プラザかつしか内 ☎(3602)1274

日本食育学会を一般公開します

5月18日(土)午前11時～午後4時 直接会場へ。区内の食育紹介・地元特産品販売・ポスターによる発表・企業展示ブースなど**会申** 東京聖栄大学(西新小岩1-4-6) ☎(3692)0211 **担** 保健所健康推進課

介護者教室 転倒を防ぐ安全な生活環境

安全な生活を続けるための住宅環境と杖について学びます。
 6月4日(火)午後1時30分～3時 会 高砂地区センター(高砂3-1-39) 区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方20人 **師** 中島弘明氏(福祉用具専門相談員) **方** 5月20日(月)午前9時

介護者教室 転倒を防ぐ安全な生活環境

安全な生活を続けるための住宅環境と杖について学びます。
 6月4日(火)午後1時30分～3時 会 高砂地区センター(高砂3-1-39) 区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方20人 **師** 中島弘明氏(福祉用具専門相談員) **方** 5月20日(月)午前9時

介護者教室 老後と介護を考える

老後の生活で大切なことや知っておきたいことについて、語り合い、学びます。
 6月7日(金)午後1時30分～3時30分 会 奥戸くつろぎの郷(奥戸3-25-1) **対** 区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人 **師** 羽場真美氏(ファイナンシャルプランナー) **申** 5月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。**申** 高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 **担** 高齢者支援課

介護者教室 老後と介護を考える

老後の生活で大切なことや知っておきたいことについて、語り合い、学びます。
 6月7日(金)午後1時30分～3時30分 会 奥戸くつろぎの郷(奥戸3-25-1) **対** 区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人 **師** 羽場真美氏(ファイナンシャルプランナー) **申** 5月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。**申** 高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 **担** 高齢者支援課

介護者教室 老後と介護を考える

老後の生活で大切なことや知っておきたいことについて、語り合い、学びます。
 6月7日(金)午後1時30分～3時30分 会 奥戸くつろぎの郷(奥戸3-25-1) **対** 区内在住65歳以上の方か、高齢者を介護している方30人 **師** 羽場真美氏(ファイナンシャルプランナー) **申** 5月20日(月)午前9時から電話で(先着順)。**申** 高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212 **担** 高齢者支援課

5月31日は世界禁煙デーです

健康一口メモ

灰皿から上っている煙を吸いこんで、目が痛くなったり、せき込んだりしたことはありませんか。喫煙者が吸い込む煙を主流煙、たばこの先から出る煙を副流煙といいますが、主流煙よりも副流煙の方が有害物質の含有量が数倍以上高いことが分かっています。
 それは、副流煙がフィルターを通らない煙であり、主流煙に比べて燃焼温度が低く、有害物質が熱分解されないためです。たばこを吸わない人も吸う人の近くにいれば、健康への影響を受けてしまうことになります。
 世界禁煙デーの機会に、たばこが健康に与える悪影響について考え、喫煙している方は、自分や家族のために禁煙にチャレンジしませんか。
【担当課】
 保健所健康推進課 ☎3602-1268

休日応急診療

◆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
5/19	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1-26-5	3627-8686
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	金町診療所	内	東金町1-15-5	3607-5124
	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
	あんざいクリニック	内、消、循、皮	新小岩4-8-7	5662-1399
	野崎内科医院	内、小	鎌倉2-2-7	3673-7171

◆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
5/19	宇津宮歯科クリニック	亀有4-29-18	3604-3023
	こばやし歯科	堀切5-1-4-2F	3690-2026

◆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
5/19	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
5/19	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
	ヒラヤマ薬局	新小岩2-32-7	3655-0129
	水戸薬局新宿店	新宿2-23-5	5648-3070
	薬局モリファーマシー	東金町1-15-6	3826-1881

新規事業

長寿歯科健康診査が始まります

高齢になると、良くかめないことで胃や腸に負担がかかったり、味がよく分からなくなって食事を楽しめなくなったりすることが多くなってきます。
 歯でしっかりかむということは、脳の活性化や病気の予防など、全身の健康に深く関係しています。口の手入れや口の体操などをして、むし歯や歯周病を防ぎ、口の状態を良好に保つことは、健康で長生きするためにとっても大切です。
 いつまでもおいしく食べて楽しく元気に過ごしていくために、歯科健診を受けましょう。
【担当課】 保健所健康推進課 ☎3602-1268

【受診期間】
 6月1日(土)～7月31日(水)
【対象】 区内在住の平成26年3月31日現在75歳の方(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日に生まれた方)
 対象の方に5月下旬ごろ受診票を郵送します。
【検査内容】
 ▷食べたり飲み込んだりという口腔機能の状態の診査
 ▷基本的な歯科健診(歯肉の状態やむし歯の有無など)
【実施場所・受診方法】
 区内協力歯科医療機関に直接予約をしてください。詳しい受診方法は、同封された案内をご覧ください。

保健所では口腔機能を維持するための教室を実施します。長寿歯科健康診査と併せてぜひ受講してください。日程など、詳しくは広報かつしかでお知らせします。
 成人歯科健診(40・45・50・55・60・65・70歳)は9～11月に行います。対象の方へ8月下旬ごろに通知をお送りします。

このマークのあるものは、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)。
 「全〇回」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、ファク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。