

※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります

※費用の明示がないものは無料

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

「こころの体温計」をご利用ください

日々の生活で無理が続くと、心のバランスが崩れやすくなります。メンタルチェックシステム「こころの体温計」では、心の状態を確認できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問=健康推進課いのちを支える地域づくり推進係 ☎3579-2311

医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど=表1
参照▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可▶定員=各回1人(申込順)▶申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター



表1 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
6月6日(月)	舟渡ホール※申込は舟渡おとしより相談センター ☎3969-3136
6月9日(木)	ウェルネススペース板橋(板橋3-26-4)※申込は仲宿おとしより相談センター ☎5944-4611
6月13日(月)	徳丸おとしより相談センター ☎5921-1060
6月17日(金)	清水おとしより相談センター ☎3558-6500
6月24日(金)	常盤台おとしより相談センター ☎5398-8651

※13時20分から・14時から、各1回制。

尿もれ予防体操教室

▶とき=6月15日(水)14時~15時30分▶ところ=成増アクトホール▶内容=講義・実技▶講師=保健師▶対象=区内在住・在勤の女性▶定員=20人(申込順)▶持物=ハンドタオル▶申込・問=電話で、女性健康支援センター ☎3579-2306

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=6月23日(木)、A10時~10時45分 B14時~14時45分▶内容=講義・料理展示▶対象=区内在住で、開催日現在、A1歳~1歳6か月 B生後9~11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可▶定員=A B各8人(申込順)▶ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター ☎3579-2333

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき=6月30日(木)13時30分~15時30分▶ところ=板橋区保健所▶内容=体験・療養上の悩みなどの語り合い▶対象=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▶定員=20人(申込順)▶申込・問=電話で、女性健康支援センター ☎3579-2306

大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診

▶とき=6月~11月▶ところ=板橋・練馬区内の実施医療機関(受診券に同封するお知らせをご覧ください)▶内容・対象など=表2参照▶受診方法=受診券をお持ちのうえ、実施医療機関▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表2 大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診

検診名	内容	対象	費用	受診券の送付・申込
大腸がん検診	問診・便潜血反応検査	35歳以上の方	—	5月末に、次のA~Dの方へ受診券をお送りします。 A40・45・50・55・60・65・70歳 B36歳以上で、過去3年間の35歳健診・区民一般健康診査・大腸がん検診のいずれかを受診した C40~74歳で、令和4年4月1日時点、板橋区国民健康保険に加入している D75歳以上で、令和4年4月1日時点、後期高齢者医療制度に加入している(65~74歳で、一定の障がい認定を受けている方を含む) ※上記以外の方・4月以降の転入者で、対象要件を満たす場合は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口) ☎3579-2319(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。
肝炎ウイルス検診	問診・血液検査(B型・C型)	35歳以上で、平成14年度以降に受診したことがない方	—	
前立腺がん検診	問診・血液検査(PSA測定)	55・60・65・70・75歳の男性	—	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者・前年度の対象者で未受診の場合は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口) ☎3579-2319(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。
胃がんリスク検診	問診・血液検査(血清ペプシノーゲン値・ピロリ菌抗体値)	40・50・60歳の方	500円	

※区内在住で、勤務先などで受診する機会がない方が対象。年齢は令和5年3月31日時点。

女性のためのがん検診

5月25日(水)に、対象者へ子宮頸がん検診または乳がん検診のクーポン券をお送りします。詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

▶対象=区内在住で、4月2日~来年4月1日に次の年齢になる女性

- 子宮頸がん検診…21歳
- 乳がん検診…41歳

※4月21日以降に転入した対象者は、お問い合わせください。

▶問=健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319

胃・肺がん検診

▶とき・ところ=表3参照▶検診受付時間=受診券で指定した時間

▶内容
●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、昭和58年3月31日以前に生まれた方▶定員=各日50人(申込順)

▶申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…5月21日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。

●直接・電話…5月23日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口) ☎3579-2319

▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312



表3 胃・肺がん検診

とき	ところ
7月4日(月)・13日(火)・23日(土)・8月6日(土)・19日(金)	グリーンホール1階ホール
7月5日(火)・8日(金)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・8月2日(火)・23日(火)・26日(金)・30日(火)	板橋区医師会病院
7月8日(金)	赤塚健康福祉センター

※7月8日(金)・8月26日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ。

年に一度の健康診査が始まります

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。しかし、健康診査を定期的を受けて自分の健康状態を確認することで、病気の兆候を早期に発見することができます。健やかな生活を送り続けるためにも、年に一度の健康診査を受けましょう。

問合

- 受診券の交付・再交付について…健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319
- 区民一般健康診査について…健康推進課成人健診係 ☎3579-2312
- 板橋区国民健康保険特定健康診査・後期高齢者医療健康診査について…国保年金課国保特定健診係 ☎3579-2328

▶とき=6月~11月▶ところ=板橋・練馬区内の実施医療機関(受診券に同封するお知らせをご覧ください)▶対象など=表4参照▶基本検査項目=問診・身体計測・血圧測定・診察・検尿(糖・蛋白)・血液(脂質・肝機能・血糖)▶追加検査項目=心電図・眼底・胸部X線・検尿(潜血)・血液(貧血・腎機能・痛風・アルブミン)※後期高齢者医療健康診査のみ)※医師の判断で、一部実施しない項目あり。※大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診(同面記事参照)を同時に受診可※受診した医師から、必ず健診結果の説明を受けてください。▶受診方法=受診券・健康保険証をお持ちのうえ、実施医療機関

表4 区が行う健康診査・対象など

年齢	対象要件	受診できる健康診査	受診券の送付
35~39歳	勤務先や加入する各健康保険などが実施する健診の対象とならない	区民一般健康診査	5月末に、過去3年間に35歳健診・区民一般健康診査を受診した方へ受診券をお送りします。※上記以外で受診を希望する場合は、申込が必要。電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。
40歳以上	保険の異動により各健康保険が実施する健診の対象とならない 生活保護などを受給している 昭和22年11月~23年3月生まれで、社会保険などに加入している	区民一般健康診査	健康推進課成人健診係にお問い合わせください。
40~75歳	社会保険などに加入している 板橋区国民健康保険に加入していて、年度途中に加入・脱退・転入・転出がない(昭和22年4月~5月生まれの方を除く)	加入する健康保険の特定健康診査 板橋区国民健康保険特定健康診査	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者は、健康推進課成人健診係にお問い合わせください。
75歳以上	次のいずれかに該当する方 ●昭和22年5月以前に生まれた ●昭和22年6月~10月生まれで、社会保険などに加入している	後期高齢者医療健康診査	5月末に受診券をお送りします。※加入日・届出日により、受診券の発送が遅れる場合や、対象にならない場合あり。※特定保健指導に該当する場合は、健診結果の説明時にお知らせします。
65~74歳	65~74歳で、一定の障がい認定を受けており、後期高齢者医療制度に加入している		5月末に受診券をお送りします。※昭和22年6月~10月生まれで、社会保険などから後期高齢者医療制度に切り替わる方は、誕生月の前月末にお送りします。

※区内在住の方が対象。年齢は令和5年3月31日時点。
※妊娠中の方・施設などに入所している方・勤務先が実施する健診の対象者は、受診不可。