

※費用の明示がないものは無料

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

福祉

高齢者の暮らしを拡げる「10の筋トレ」体験講座

▶とき=10月19日(水)14時~15時30分 ▶内容=介護予防に効果のある筋力トレーニングの説明・体験 ▶講師=竹川病院理学療法士 堀口正高 ▶対象=区内在住の方 ▶定員=30人※オンライン15人(いずれも申込順) ▶ところ・申込・問=9月26日(月)朝9時から、電話(オンラインの場合はEメール)で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120 ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

認知症講演会

▶とき=10月25日(火)14時~15時30分 ▶ところ=成増アクトホール ▶内容=講演「認知症への理解と備え」 ▶講師=新河岸クリニック医師 房野隆文 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=9月26日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき=10月28日(金)14時~16時 ▶内容=講義「認知症と薬」 ▶講師=(有)ヒルマ薬局薬剤師 比留間康二郎 ▶対象=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶定員=20人(申込順) ▶ところ・申込・問=9月26日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

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

尿もれ予防体操教室

▶とき=10月27日(木)10時~11時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶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

はじめての歯みがきひろば

▶とき=10月21日(金)10時20分~11時30分 ▶内容=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶対象=区内在住で、令和3年8月~12月生まれのお子さんとその保護者 ▶定員=16組(申込順) ▶持物=母子健康手帳 ▶ところ・申込・問=電話で、赤塚健康福祉センター ☎3979-0511



うつ病・躁うつ病家族教室

▶とき=10月24日(月)・11月14日(月)・12月12日(月)・来年1月23日(月)、4日制、14時~16時 ▶ところ=志村健康福祉センター ▶内容=講義「うつ病・躁うつ病の最新知識・家族の対応法など」 ▶講師=NPO法人うつ・気分障害協会代表 山口律子 ▶対象=家族または本人が区内在住・在勤・在学で、うつ病・躁うつ病を治療中の方の家族 ▶定員=20人(申込順) ▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

パーキンソン病の理解と最新情報

▶とき=10月25日(火)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義 ▶講師=順天堂大学医学部附属順天堂医院医師 大山彦光 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

両親学級

▶とき・ところ
●11月20日(日)…志村健康福祉センター
●11月26日(土)…板橋健康福祉センター
※10時~11時30分・13時30分~15時、各1回制。
▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶対象=各開催日時点で、妊娠24~36週の初産の方とそのパートナー ▶定員=各回12組(妊娠週数が多い方を優先し抽選)※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問=(株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826(平日、9時~17時)、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



ふたご・みつごのプレママ・ママのための教室

▶とき=10月28日(金)10時~12時 ▶内容=講義・交流会 ▶講師=(一社)日本多胎支援協会理事 佐藤喜美子 ▶対象=区内在住で、ふたご・みつごの未就学児とその保護者または妊娠中の方 ▶定員=15組(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員20人、申込順) ▶ところ・申込・問=電話で、志村健康福祉センター ☎3969-3836



胃・肺がん検診

▶とき・ところ=表参照 ▶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)…9月24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15日前までにご投函ください。

●直接・電話…9月26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

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表 胃・肺がん検診

とき	ところ
11月1日~29日(22日を除く)の毎週火曜	板橋区医師会病院
11月2日(水)	赤塚健康福祉センター
11月4日(金)・21日(月)・26日(土)・30日(水)	グリーンホール1階ホール
11月6日(日)	高島平地域センター
11月16日(水)	志村健康福祉センター

10月は乳がん月間

あなたと大切な人を守るために

女性に多いがん第1位です

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍で、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うと言われています。罹患率は、30代から増加し、40代後半~50代前半にピークを迎えます。最近では、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

乳がんは、早期発見で90%以上は治る病気だと言われています。早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、小さなしこりを発見できるマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、早期発見のためには、定期的な乳がん検診が大切です。気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来がある医療機関を受診しましょう。

自己触診も大切です

月1回の自己触診(下記参照)は、乳がん検診の機会がない方にもおすすめです。

自己触診の方法

- ①乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰にあてたりして、左右の乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかを確認する
- ②3・4本の指をそろえて、乳房全体・脇の下を指の腹で「の」の字を書くように動かして、「しこり」がないかくまなく触る※せっけんをつけた手で触ると「しこり」がわかりやすくなる。
- ③乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べる



乳がん月間イベント

▶とき=10月31日(月)~11月4日(金)、9時~17時 ▶ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▶内容=乳がんに関するパネル展示など

乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

▶とき=10月26日(水)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=9月26日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

問合せ

女性健康支援センター
☎3579-2306
健康推進課健(検)診申込窓口
☎3579-2319