

# 在宅療養を支援します

## 板橋区医師会在宅医療センター 療養相談室

▶**ところ**＝高島平2-32-2-107 ▶**内容**＝在宅療養の相談・支援 ▶**対象**＝在宅療養を行っている、またはこれから在宅療養に移行する方・その家族など※詳しくは、お問い合わせください。



### 問合せ

同相談室 ☎5922-4711 (平日、9時～17時30分)

## 在宅療養患者の緊急一時入院の病床確保

在宅療養患者が、緊急一時的に入院が必要な場合、かかりつけ医などを通して板橋区医師会病院の病床を速やかに利用できます。利用を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。



### 問合せ

健康推進課保健政策係 ☎3579-2302

## 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

- 板橋健康福祉センター …… ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター …… ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター …… ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター …… ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター …… ☎3938-8621
- 女性健康支援センター …… ☎3579-2306

### 健康づくり活動展

▶**とき**＝10月31日(月)～11月4日(金)、9時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶**ところ**＝イベントスクエア(区役所1階) ▶**内容**＝いたばし健康ネット登録団体の活動 ▶**問**＝健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

### 尿もれ予防体操教室

▶**とき**＝11月24日(木)14時～15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

### 膠原病の方の交流会

▶**とき**＝11月24日(木)13時30分～15時30分 ▶**ところ**＝板橋健康福祉センター ▶**内容**＝A療養上の体験の情報交換 Bタオル体操など ▶**講師**＝B運動指導員 ▶**対象**＝区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族 ▶**定員**＝15人(申込順) ▶**持物**＝フェイスタオル ▶**申込・問**＝電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

### 乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

▶**とき**＝11月25日(金)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

### 両親学級

▶**ところ・とき(各1回制)**  
**A** オンライン…12月10日(土)13時30分～15時  
**B** 志村健康福祉センター…12月18日(日)、10時～11時30分・13時30分～15時  
 ▶**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**＝A50組 B各回12組(いずれも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

### 離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**＝12月9日(金)、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、開催日時点でA1歳～1歳6か月 B生後9～11か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶**定員**＝A9人 B11人(いずれも申込順) ▶**ところ・申込・問**＝電話で、赤塚健康福祉センター



### お母さんの休み時間

▶**ところ・とき(各1日制)**＝表1参照 ▶**内容**＝子育ての不安・悩みの語り合い ▶**対象**＝区内在住で、子育て中の母親※定員あり。生後4か月～未就学児の保育あり(いずれも申込順)。▶**申込・問**＝電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可

表1 お母さんの休み時間

ところ	とき
板橋	12月23日(金)・来年1月27日(金)
上板橋	12月15日(木)・来年1月19日(木)
赤塚	12月20日(火)・来年1月17日(火)
志村	12月22日(木)・来年1月19日(木)
高島平	12月26日(月)・来年1月30日(月)

※10時～11時

### 母親学級

▶**ところ・とき(各2日制)**＝表2参照 ▶**内容**＝赤ちゃんのお世話の仕方・妊娠婦のための栄養・母と子のお口の健康など ▶**対象**＝各開催日時点で、おおむね妊娠20週以降の初産の方※定員あり(申込順)※持ち物など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問**＝電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可



表2 母親学級

ところ	とき
A板橋	12月7日(水)・14日(水)
B上板橋	来年1月13日(金)・20日(金)
C赤塚	12月12日(月)・19日(月) 来年1月23日(月)・30日(月)
D志村	来年1月17日(火)・24日(火)
E高島平	12月5日(月)・12日(月)

※ACE13時～14時30分または15時～16時30分 B13時～14時30分または14時45分～16時15分 D14時～15時40分。両日とも同時間での参加が必要。

### 区民結核健診

▶**とき**＝11月21日(月)15時～16時 ▶**ところ**＝板橋区保健所 ▶**内容**＝胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶**対象**＝区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶**定員**＝20人(申込順) ▶**申込・問**＝電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

### 眼科検診

▶**とき**＝11月～来年2月 ▶**ところ**＝区内協力医療機関 ▶**内容**＝問診、精密眼底・精密眼圧・細隙灯顕微鏡などの検査 ▶**対象**＝区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月25日(火)から順次、受診券をお送りします。※令和3年度の対象者で未受診の場合は、3年度の受診券で受診可。※10月以降に転入した対象者・3年度未受診で受診券がない対象者は、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)。申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記。※眼科疾患で治療中の方は受診不可 ▶**費用**＝700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。▶**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)**…10月22日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8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**…10月24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3 胃・肺がん検診

とき	ところ
12月2日(金)	赤塚健康福祉センター
12月4日(日)	高島平地域センター
12月5日(月)・14日(水)・22日(木)	グリーンホール1階ホール
12月6日(火)・9日(金)・13日(水)・20日(火)	板橋区医師会病院

※12月9日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ。

## 朝市〈産業振興課〉

### 蓮根朝市

▶**とき**＝10月30日(日)朝6時30分から ▶**ところ**＝蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車)

## タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

### いたばし協働・市民フォーラム

▶**とき**＝11月26日(土)13時～17時 ▶**ところ**＝区立文化会館大会議室 ▶**内容**＝講演「貧困・孤立から子ども・若年女性を守るために」など ▶**講師**＝津田塾大学客員教授 村木厚子ほか ▶**定員**＝120人(申込順) ▶**費用**＝700円※大学生以下無料 ▶**申込・問**＝往復はがき・FAX・Eメールで、板橋フォーラム実行委員会(〒173-0001本町24-1 いたばし総合ボランティアセンターM4) ☎・📧5926-5388 itabashi-forum@live.jp※申込記入例(8面)参照