

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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員=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、受診できない場合があります。

●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59年3月31日以前に生まれた方

申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…9月23日(祝)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…9月25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	定員
11月1日(火)	赤塚健康福祉センター	55人
11月5日(日)	板橋区役所	120人
11月7日~28日の毎週火曜	板橋区医師会病院	40人
11月9日(木)・17日(金)・22日(水)・24日(金)	グリーンホール1階ホール	60人
11月13日(月)	志村健康福祉センター	60人

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=10月31日(火)、A10時~11時B14時~15時▶内容=講義・料理展示・試食▶対象=区内在住で、開催日時時点で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=A各10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

区民結核健診

▶とき=10月23日(月)9時30分~10時30分▶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

パーキンソン病の理解と災害への備え

▶とき=10月31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=100人(申込順)▶申込・問=9月25日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・精神難病係☎3579-2329

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間

臓器移植は臓器の機能障がいに対する根治療法、骨髄移植は白血病などの血液難病に対する治療法です。いずれも、臓器・骨髄の提供者の理解・協力が不可欠です。臓器提供意思表示カードによる意思表示や骨髄バンクへのドナー登録に、ご協力をお願いします。

問

- (公社)日本臓器移植ネットワーク☎0120-78-1069
- (公財)日本骨髄バンク☎5280-1789
- 板橋区健康推進課健康づくり係☎3579-2727

両親学級

▶ところ・とき(各1回制)

A志村健康福祉センター…11月18日(土)、10時~11時30分・13時30分~15時

Bオンライン…11月26日(日)13時30分~15時

▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など▶対象=開催日時時点で、A妊娠24週~36週B妊娠24週~38週の初産の方とそのパートナー▶定員=A各回14組B80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☎3579-2333

関節リウマチ講座

▶とき=10月23日(月)14時~16時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義▶講師=帝京大学医療共通教育研究センター教授 菊地弘敏▶対象=区内在住・在勤・在学の女性▶定員=50人(申込順)▶申込・問=電話で、女性健康支援センター☎3579-2306

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

彩土展

▶とき=10月5日(木)~8日(日)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=水彩画50点

春原昭作品展

▶とき=10月11日(水)~10月15日(日)、10時~18時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=書作品40点

換我同人会書展

▶とき=10月13日(金)~15日(日)、10時~17時(初日は13時30分から)▶内容=書作品60点

アペレス展

▶とき=10月17日(火)~23日(月)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=油絵40点

水彩画はなみずき展

▶とき=10月24日(火)~28日(土)、10時~16時30分(最終日は15時まで)▶内容=水彩画30点

「夢」十人十彩作品展

▶とき=10月28日(土)10時~16時▶内容=布・糸・皮作品100点・販売

陳大津絵画展

▶とき=10月31日(火)~11月6日(月)、11時~18時(初日は15時から、最終日は17時まで)▶内容=墨彩画30点

尾崎康秀作品展

▶とき=11月2日(木)~5日(日)、10時~17時(初日は13時から)▶内容=CG作品など30点

公共機関だより

東京都最低賃金の改正

10月から、同賃金を時間額1113円に改正し、都内で働く全ての労働者に適用します。

▶問=東京労働局賃金課☎3512-1614、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

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が、最近では、閉経後に患う方も増えています。また、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。

40歳から乳がん検診(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若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



問合

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

アピランスケア支援事業

がん治療を受けていて補整具(ウィッグなど)を購入・レンタルした方へ、費用の一部を助成しています。

乳がん月間イベント

▶とき=10月2日(月)~5日(木)、9時~17時▶ところ=プロモーションコーナー(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(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=9月25日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター