

🏠

休みます

中台地域センター
▶とき＝10月1日(水)17時～21時30分※定期清掃のため▶間＝地域振興課庶務係☎3579-2161

💕

福祉

精神障がいセミナー

▶とき＝10月20日(月)14時～16時▶ところ＝グリーンホール601会議室▶内容＝講義「入院・服薬などでの意思決定を考える」▶講師＝東京武蔵野病院副看護部長 有本慶子▶定員＝50人(申込順)▶申込＝9月22日(月)から、(獨)東京援護協会ホームページ▶間＝障がい者福祉センター☎3550-3401☎3550-3410(日曜休み)

食べる楽しみをいつまでも

▶とき＝11月11日(火)14時～16時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝講演「摂食嚥下と健康寿命」▶講師＝イムス板橋リハビリテーション病院院長 大野綾▶対象＝おおむね50歳以上の方▶定員＝200人(抽選)▶申込・間＝10月24日(必着)まで、はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376☎3579-4153※申込記入例(4面)参照

認知症の方を介護する
家族のための交流会

▶とき・ところなど(各1日制)＝表1参照▶内容＝交流・情報交換▶対象＝認知症の方を介護している家族※定員など詳しくは、お問い合わせください。▶申込・間＝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

表1 認知症の方を介護する家族のための交流会

とき	ところ	会名称
A 10月1日(水)・11月5日(水)	成増アクトホール	きずな
B 10月2日(木)・11月6日(木)	グリーンホール503会議室	こもれば
C 10月14日(火)・11月11日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
D 10月10日(金)・11月14日(金)	高島平地域センター※11月14日(金)は高島平区民館	桜の会
E 11月8日(土)	あたごの杜高島平(高島平5-31-8)	みんなの杜
F 10月16日(木)・11月20日(木)	きたのホール	やすらぎ
G 10月18日(土)・11月15日(土)	高島平ココからステーション(高島平2-32-2-105)	ココから話そう会
H 10月22日(水)・11月26日(水)	中丸集会所(中丸町27-11)	フレンドリー

※A・F 13時30分～15時30分B・C 13時30分～15時D・E 14時～16時G 14時30分～15時30分H 14時～15時30分

💕 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

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝10月17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6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・バスタオル▶ところ・申込・間＝電子申請(区ホームページ参照)で、赤塚健康福祉センター

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

早期発見と予防が大切です

呼吸器感染症には、季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などがあり、結核もその一つです。令和6年の新たな結核患者数は、全国で1万51人、区内では64人でした。

結核

感染経路・症状

患者の咳・くしゃみに含まれる結核菌を肺の奥深くに吸い込むことで感染します。多くの人は免疫の働きで菌を抑え込みますが、加齢や病気などで免疫機能が低下すると、結核菌が増えて発病し、咳・痰・微熱などの症状が出ます。



早期に発見しましょう

年1回は胸部X線検査を含む健康診断を受けましょう。65歳以上の方は、年1回の胸部X線検査が義務づけられています。また、咳・痰が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

呼吸器感染症

感染経路

感染した人の咳・くしゃみによって飛び散ったウイルス・細菌を直接吸い込むことなどで感染します。

感染予防をしましょう

呼吸器感染症が例年流行する秋や冬の前だからこそ、換気や咳エチケット、手洗いなどの基本的な感染対策を心がけましょう。

問合

予防対策課感染症対策係☎3579-2321

統合失調症患者を支える方の
メンタルヘルス

▶とき＝10月21日(火)14時～16時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝講演▶講師＝日本大学医学部精神医学系精神医学分野医師 金子宜之▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定員＝80人(申込順)▶申込・間＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課ところといのちの係☎3579-2329

9人に1人がかかる乳がんの話

▶とき＝10月23日(木)14時～16時▶ところ＝板橋区保健所▶内容＝講演「乳がんの基礎知識・最新治療」※受講者に「いたPay健幸ポイント」100ポイントをプレゼント▶講師＝高島平中央総合病院医師 柳裕代▶対象＝区内在住・在勤・在学の女性▶定員＝30人(申込順)▶申込・間＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝10月30日(木)、10時～11時・14時～15時、各1回制▶内容＝講義・料理展示・試食▶対象＝区内在住で、開催日時点で生後9か月～1歳6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＝各回10人(申込順)▶ところ・申込・間＝電子申請(区ホームページ参照)で、赤塚健康福祉センター

医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど＝表2参照▶対象＝区内在住で、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・間＝電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
10月6日(月)	徳丸おとしより相談センター☎5921-1060
10月9日(木)	ウェルネススペース板橋(板橋3-26-4)※申込は板橋おとしより相談センター☎5248-2892
10月17日(金)	常盤台おとしより相談センター☎5398-8651
10月24日(金)	清水おとしより相談センター☎3558-6500
10月30日(木)	新河岸一丁目集会所(新河岸1-3-2-102)※申込は舟渡おとしより相談センター☎3969-3136

※13時10分から・13時50分から、各1回制。

みなさんの大切な命を守るために

A救急車の適正利用にご協力ください

急な病気・けがで救急車が必要か迷う場合は、24時間体制で医師・看護師などが対応する東京消防庁救急相談センター(＃7119または☎3212-2323)にお問い合わせください。

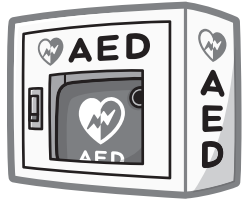
B東京版救急受診ガイド

東京消防庁ホームページでも、病気・けがの緊急性などを確認できます。

C AEDを設置しています

区施設239か所に、AED(自動体外式除細動器)を設置しています。また、交番・消防署・駅などにも設置されており、一部を除いて休日・夜間でも使用できます。※設置場所など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶間＝A・B板橋消防署☎3964-0119、志村消防署☎5398-0119C板橋区健康推進課地域保健係☎3579-2821



朝市〈産業振興課〉

板橋朝市

▶とき＝9月21日(日)朝6時30分から▶ところ＝板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)※雨天中止の場合あり▶催し＝餅つき

社会福祉協議会 ご案内

サポートぬくもり協力会員募集説明会

地域住民による支え合い活動(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。

▶とき＝10月29日(水)14時～15時30分▶ところ＝常盤台地域センター※当日に会員登録をする場合は必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。▶申込・間＝9月22日(月)朝9時から、電話で、サポートぬくもり☎3964-1185

