

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

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶**とき** = 4月16日(木)9時～9時30分 ▶**ところ** = 板橋区保健所 ▶**内容** = 問診・採血 ▶**対象** = 区内在住で、15歳以上の方※過去に肝炎ウイルス検査を受けた方・治療中の方・区民健診で同検査対象の方を除く。 ▶**定員** = 10人(申込順) ▶**申込**・**問** = 電話・FAXで、予防対策課感染症対策係 ☎3579-2321 ☒3579-1337 ※申込記入例(8面)参照

子宮頸がん・乳がん検診

④子宮頸がん検診

▶**内容** = 視診・細胞診・内診など ▶**対象** = 区内在住で、20歳以上の女性※令和7年度の板橋区子宮頸がん検診を受診していない方

⑤乳がん検診

▶**内容** = マンモグラフィ検査 ▶**対象** = 区内在住で、40歳以上の女性※令和7年度の板橋区乳がん検診を受診していない方※定員あり(申込順) ▶**費用** = 1000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)。

[A④いづれも]

※年齢は来年3月31日時点※婦人科で治療中・経過観察中の方、A生理期間中の方は受診不可。 ▶**とき** = 4月～来年2月 ▶**ところ** = 区内協力医療機関

▶申込

- 直接・電話**…健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)※直接申込の場合は、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)が必要
 - はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記
- ※3月下旬以降、順次受診券をお送りします。
▶**問** = 同窓口 ☎3579-2319

肺がん検診(個別検診)

▶**とき** = 4月～来年2月 ▶**ところ** = 区内協力医療機関 ▶**内容** = 問診・胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。 ▶**対象** = 区内在住で、来年3月31日時点で40歳以上の方※勤務先などで同検診を受ける機会がある方、肺疾患で治療中・経過観察中の方、妊娠中の方は受診不可。※肺集団検診との重複受診は不可

▶申込

- 直接・電話**…健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)※直接申込の場合は、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)が必要
 - はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記
- ※3月下旬以降、順次受診券をお送りします。
▶**問** = 同窓口 ☎3579-2319

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** = 3月27日(金)14時～15時30分 ▶**ところ** = 情報処理センター※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・問** = 3月9日(月)朝9時から、電話で、サポートぬくもり ☎3964-1185

65歳からの元気力測定会

▶**とき・ところ(各1日制)** = 表1参照 ▶**内容** = 元気力(生活機能)チェック、身体・体力・口腔機能測定、結果説明など ▶**対象** = 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方 ▶**定員** = 各日30人(初めての方を優先し抽選)

▶申込

●**はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)**…3月25日(必着)まで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063 前野町4-16-1) ☎5392-2060 ※申込記入例(8面)の項目と生年月日、希望会場を明記。



●**直接**…3月25日(水)まで、お近くのおとしより相談センター(区ホームページ参照) ※申込者全員に、4月中旬に通知を送付。
▶**問** = おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

表1 65歳からの元気力測定会

とき	ところ
5月12日(火)	常盤台地域センター
5月14日(木)	仲町地域センター
5月19日(火)	高島平区民館
5月21日(木)	成増アクトホール
5月22日(金)	小豆沢体育館

※9時30分～11時45分

体を動かして健康促進

高齢者スポーツ大学



▶**とき・ところなど(10日制)** = 表2参照 ▶**対象** = 区内在住・在勤の65歳以上で、医師から運動を止められていない方※過去に修了した方を除く。 ▶**定員** = 60人(抽選) ▶**費用** = 2200円 ▶**申込** = 3月23日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、スポーツ振興課事業推進係 ☒ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(8面)の項目と性別を明記

表2 高齢者スポーツ大学

とき	ところ	内容
A 4月17日(金)	小豆沢体育館	開校式
B 4月21日(火)		レクリエーションダンス
C 4月23日(木)	植村記念加賀スポーツセンター	ペットボトルクッパ
D 5月11日(月)	都立光が丘公園	ウォーキング
E 5月15日(金)	小豆沢体育館	健康体操・ストレッチ
F 5月21日(木)	上板橋体育館	卓球
G 5月26日(火)	小豆沢野球場	グラウンド・ゴルフ
H 5月28日(木)	植村記念加賀スポーツセンター	ポッチャ
I 6月4日(木)		吹き矢
J 6月12日(金)	小豆沢体育館	閉校式

※A B D G J 13時30分～15時30分 C E F H I 9時45分～11時45分
※雨天時は D 5月18日(月) G 6月2日(火)に延期
※内容が変更になる場合あり

問合 スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652

アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。

行政情報アプリ 「マチイロ」

アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。

多言語対応アプリ 「カタログポケット」

10言語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。また、マイコンテツに追加すると発行日に通知が届きます。

Shufoo! 電子チラシサービス 「Shufoo! (シュフー)」

広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。

※通信料がかかります。
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合 広聴広報課広報係 ☎3579-2022