



健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）

電話：03（3579）2727

トピックス

- 10月は乳がん月間
- 板橋区緊急医療救護所
- 11月8日は「いい歯の日」
- 秋は「読書」で健康づくり
- 板橋区民まつり

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。



健診・歯科検診・
がん検診を受ける

10月は 乳がん月間



日本人女性の9人に1人が乳がんにかかっています。

自己触診をされていて気になることがあれば、乳腺専門の病院を受診してください。
月に1度の自己触診と定期的な検診で早期発見に努めましょう！

★乳がん自己触診法★



鏡の前に立ち、胸全体を見ます。
バンザイをしたり、頭の後ろに
両手をおいたり、腰に手を当てたり
してくぼみや引き寄せがないか、
色の変化がないか確認をします。



やってみよう！
乳がん自己触診法
(3分動画)

手の指の腹を使ってしこりが
ないか確認をします。少し押し
ながら小さな平仮名の「の」を
たくさん描くように触ります。



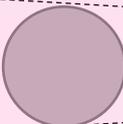
ふくよかな胸の方は腕を頭の
後ろに上げ、寝た状態で確認
すると分かりやすくなります。

★マンモグラフィ検査では小さな乳がんのしこりが見つかります★

乳がんの
しこり

自分で触って偶然
見つかる大きさ

約 2 cm



定期的に自己触診を
する方が気づく大きさ

約 1.5 cm



1 cm以下

マンモグラフィ検査で
見つけることができる
大きさ

1分間動画
乳がん検診に行こう！→



「防ぎ得た災害死※1」をなくすために皆様へのお願い

過去の大規模震災では、軽症者が病院に殺到することにより病院の診療機能が低下し、重症者へ適切な治療ができなくなるような事例がありました。病院では、重症者の治療・収容を優先させるために、負傷した場合は、**お近くの緊急医療救護所で重症度の判別（トリアージ）**を受けてください。※1 医療が適切に介入すれば避けられた可能性のある災害死

「トリアージ」とは

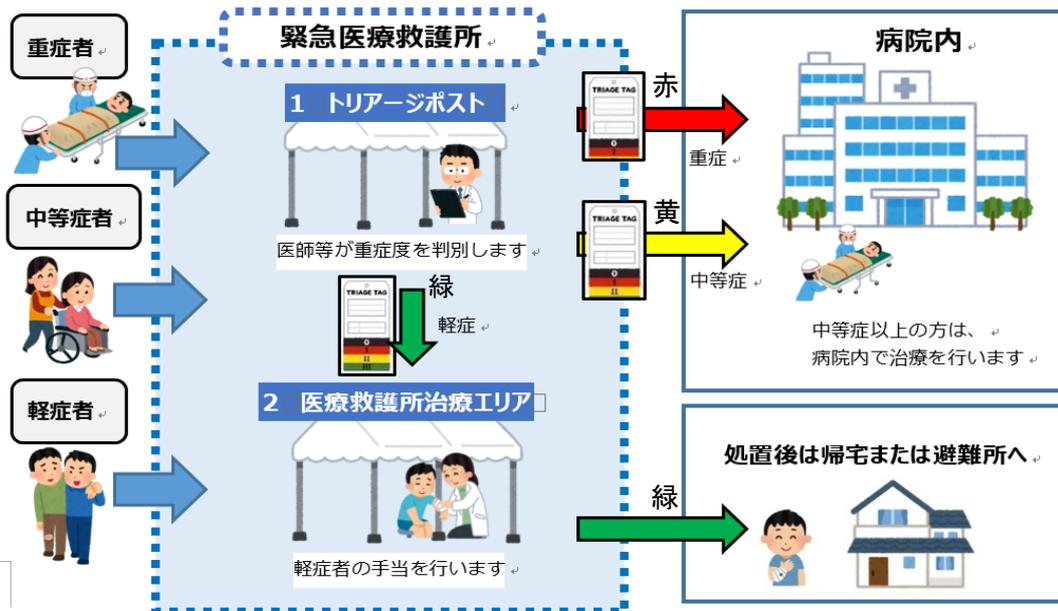
同時に多数の傷病者が出た時に、傷病者の重症度を判別し治療の優先順位を決める行為です。判定結果はトリアージタグで表示されます。



※左記以外に、死亡または生命徴候がなく、救命の見込みがないものは、判定結果 黒（カテゴリー0）となり、搬送・救命処置は原則行わない。

判定結果	重症度	目安	主な対応主体
赤 カテゴリー I	重症	生命に関わる重篤な状態で一刻も早い処置をすべきもの	災害拠点病院
黄 カテゴリー II	中等症	生命の危険の切迫は無いが、早期に処置が必要であり、場合によっては重症に変化する可能性がある	災害拠点連携病院
緑 カテゴリー III	軽症	生命の危険が今すぐの処置や搬送の必要がない 完全に治療が不要なものも含む	緊急医療救護所

災害時にケガをしたり、体調が悪くなった方は、区内 13 か所に開設するお近くの**緊急医療救護所**に向ってください。



詳しくは、下記の二次元コードから区ホームページをご覧ください



マップ番号	病院名	所在地
1	帝京大学医学部附属病院	加賀2-11-1
2	日本大学医学部附属板橋病院	大谷口上町30-1
3	豊島病院	栄町33-1
4	東京都健康長寿医療センター	栄町35-2
5	愛誠病院	加賀1-3-1
6	小豆沢病院	小豆沢1-6-8
7	板橋区医師会病院	高島平3-12-6
8	板橋中央総合病院	小豆沢2-12-7
9	金子病院	南常盤台1-15-14
10	小林病院	成増3-10-8
11	高島平中央総合病院	高島平1-73-1
12	東武練馬中央病院	徳丸3-19-1
13	常盤台外科病院	常盤台2-25-20



板橋区
緊急医療救護所
MAP

《その歯ブラシ、いつから使っていますか?》

お口の健康を守るために、歯ブラシの使用は欠かせません。毎日使用する歯ブラシは、毛先が変形していなくても、長く使用していると汚れを落とす力が弱まる場合があります。

歯ブラシで汚れをしっかりと落とし、むし歯や歯周病を予防するために、毎月〇日は「新しい歯ブラシを使う日」と決めてみましょう。

11月8日「いい歯の日」から始めてみてはいかがでしょうか。

使用済みの歯ブラシは、ごみ箱に捨てればゴミになりますが、リサイクルで、お口も地球も健康に。

《ハブラシ・リサイクルプログラム》

板橋区では、区内44か所に使用済み歯ブラシの回収ボックスを設置しています。回収した歯ブラシは、新たなプラスチック製品（※品目は現在検附中）に再生加工され、区のイベント等で還元する予定となっています。電動歯ブラシや天然毛の歯ブラシ、歯間ブラシなどは対象外となります。



ハブラシリサイクルボックス

区内の設置場所➡



《オンライン講演会》

「乳幼児期に身につけたい歯と口の健康習慣」

最近、乳幼児のお子さんを持つ保護者から、食事に関する相談が増えています。食形態や味付けに原因があるのではなく、食べる力を身につけることで問題が解決する場合があります。

ご家族のため、ご近所さんのため、ご自身の学習のために、是非ご参加ください。この講演会は、オンラインでの実施となりますので、ご自宅のパソコンやスマートフォンで視聴できます。

日 時：令和4年11月20日（日）14時～15時

講 師：昭和大学歯学部小児成育歯科学講座

客員教授 井上美津子先生（歯科医師）

申 込：板橋区ホームページ内、申込フォームより
お申し込みください。



板橋区 歯科講演会

検索



板橋区ホームページ

体を動かすことだけではなく、画集を見てリラックスしたり、小説を読んでわくわくしたり、そんな心の健康づくりも実践してみませんか。本から新たな健康情報を得るのもよいかもしれません。また、「音読」はお口の体操にもなります。

『板橋区立中央図書館 10月の展示』（10月30日まで）

区立中央図書館2階のインデックスコーナーでは、テーマに合わせた展示と図書の特集棚を設置しています。

《食欲の秋～食べること、お口のこと～》（特集棚3）

食欲の秋に「食べて健康」を意識できる、レシピや食べ方に関する本や、食にまつわる健康本を紹介します。

《スッキリする本》（特集棚5）

悩みやモヤモヤを解消する実用書や、見たら気分が晴れるような風景写真や画集など、心、身体、生活がスッキリできるような本を紹介します。





第51回板橋区民まつり 健康づくりコーナー

《板橋区医師会》

- 健康相談（内科・糖尿病）
- 血糖測定・血圧測定



終活（人生会議）
アンケート回答者
にお礼の粗品進呈

開始（土）13:30～、（日）10:00～

《板橋区薬剤師会》

- おくすり相談



《健康長寿医療センター》

- がん相談
- フレイル相談
- 窒息時の対応
- AEDの使い方など
- 認知症研究の紹介



《板橋区歯科医師会》

- 歯科講演会ポスター展示



歯ブラシ進呈
(数量限定)

開始（土）13:00～、（日）10:00～

《健康推進課》

- 血管年齢測定
- 口臭・歯ぐきチェック
- 災害医療の取組PR

アンケート回答者に各日先着
500名に災害用グッズを進呈



《東京都薬物乱用防止 推進板橋地区協議会》

区立中学生が制作
した薬物乱用防止推進ポ
スターや標語を展示しま
す！キャンペーングッズ
を進呈！！



日時

令和4年10月15日・16日

15日（土）11時30分～16時00分

16日（日）10時00分～16時00分

※各ブースにより、出展時間が異なります。また、
粗品が無くなる等、終了時間前にブースを終了す
る場合があります。予めご了承ください。

場所

板橋区立グリーンホール 2階

※午前9時以前にグリーンホール建物内に入ることできません予めご了承ください。

