

はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

9月は板橋区健康月間

生涯にわたって健康な生活を送るためには、適度な運動や栄養バランスのとれた食生活の実践が大切です。区民の行動目標10項目(右表参照)を参考に、自分の生活習慣・健康づくりを振り返ってみませんか。

健康福祉センターをお役立てください

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などの専門知識を持った職員が、区民の健康づくりを支援しています。

区民健康なんでも相談

健康の保持・増進のため、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や健康に関する相談を行っています。

●健康づくりのお手伝い
町会・PTA・グループの健康に関する相談に応じています。

●健康情報の提供
ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。

健康月間コーナー

▷とき=9月14日(月)・15日(火)、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=ポスター・パネル展示など▷問=健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302

問合

各健康福祉センター
(健康ガイド参照)

《区民の行動目標10項目》

項目
<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となっていることを知っている
<input type="checkbox"/> こころの病気に関心をもっている
<input type="checkbox"/> 日常生活で歩く習慣をつけている
<input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知り、飲みすぎないようにしている
<input type="checkbox"/> 健診・歯科検診・がん検診を受けている
<input type="checkbox"/> 予防接種を受けている
<input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもっている
<input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わっている
<input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現している
<input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組んでいる



健康ガイド

※申込開始日の明示のないものは月曜朝9時から受け付けます。

- 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

成人歯科検診

▷とき=9月1日(火)~12月28日(月)▷ところ=区内指定医療機関▷内容=問診、歯・歯周組織などの検査▷対象=区内在住で、4月~来年3月に40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える方※対象者には、8月末に受診券をお送りします。※8月以降に転入した対象者は、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)☎3579-2319※申込記入例(4面)

の項目と生年月日を明記▷費用=500円※④70歳の方⑤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⑥住民税非課税世帯の方は無料。ただし、⑦⑧の方には有料受診券が送付されますので、受診前に健康推進課へ申し出て、無料受診券の交付を受けてください(受診後の申出による費用の返還は不可)。▷受診方法=指定医療機関を予約のうえ、受診券を持って受診▷問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

ゲーム障害からの回復

▷とき=9月18日(金)14時~16時▷ところ=ハイライフプラザ▷内容=講演「ゲーム障害の治療・支援」など▷講師=(独)国立病院機構久里浜医療センター医療福祉相談室長 前園真毅ほか▷対象=区内在住・在勤の方▷定員=80人(申込順)▷申込=FAX・Eメールで、NPO法人回復はどこにでもある ☎050-3730-2879 office@kaifukuwa.net※申込記入例(4面)参照▷

問=NPO法人回復はどこにでもある ☎6915-5596、板橋区予防対策課管理・精神難病グループ ☎3579-2329

親子健康講座

▷とき=10月1日(木)13時30分~14時45分▷ところ=弥生児童館▷内容=各科専門医のミニ講座▷対象=区内在住の乳幼児とその保護者▷定員=16組(申込順)▷申込=電話で、弥生児童館 ☎3956-8311または(公社)板橋区医師会 ☎3962-1301▷問=健康推進課母子保健係 ☎3579-2313

胃・肺がん検診

▷ところ・とき=下表参照▷検診受付時間=受診券で指定した時間

《胃・肺がん検診》

ところ	とき
④グリーンホール1階ホール	10月3日(出)・7日(火)
⑤板橋区医師会病院	10月6日~27日の毎週火曜
③上板橋体育館	10月15日(木)
②区役所	10月25日(日)
①赤塚健康福祉センター	10月30日(金)

▷内容

- 胃がん検診…胃部X線検査(バリウムを飲みます)※妊娠中の方・胃の手術経験がある方・前年度の板橋区胃がん検診(内視鏡検査)を受診した方などは受診不可※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※要件に該当している方は、かくたん検査も実施。※妊娠中の方は受診不可▷対象=区内在住で、昭和56年3月31日以前に生まれた方▷定員=④~⑥50人⑦100人(いずれも申込順)▷申込=直接または電話で健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319またははがき・電子申請(区ホームページ参照)で健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日、希望会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。▷問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

◆広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報グループ ☎3579-2022

板橋区の介護付有料老人ホーム コンシェル徳丸

9月4日(金)・5日(土) 個別見学会を開催

核家族化や高齢化が進む日本では、今後ますます需要が見込まれる高齢者住宅。老後の過ごし方や住まいの選択肢が幅広くなっている今、自分や親が安心感のある暮らしができる住まいを探すために、早めの対策を考える必要があると言えます。

全国50拠点93事業所で介護事業を

展開する「リエイ」が運営する板橋区徳丸の自然豊かな住環境が魅力の介護付有料老人ホーム「コンシェル徳丸」では、9月4日(金)・5日(土)に施設の雰囲気や設備を個別に見学できる送迎付きの見学会を開催します。

同社の介護サービスシリーズの中で、最も上質な「住環境」と「サポート」で自分らしい生活を送ることができる「ハイグレード・サービスレジデンス」のひとつである同施設。元気なうちから介護が必要になっても、上質で快適な日常を送るために「人」を想う3

つの視点である「ゆとり・やすらぎ・おもてなし」を提供してくれます。

個別に見学できるこの機会に気軽に参加を。参加ができない人のために資料請求も受け付けています。

●開催日時

▶9月4日(金)・5日(土)①10:30~②13:00~③14:30~※希望の時間を伝えて申し込みを

●集合場所

▶①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅 ③都営大江戸線「光が丘」駅 ④現地集合※無料駐車場有り

●見学会会場

▶コンシェル徳丸 板橋区徳丸7-17-1 都営三田線「高島平」駅徒歩約17分

●見学会の申し込み・資料請求

▶見学会事務局(フジサンケイ企画内) ☎0120-505-470 受付時間/10:00~17:00 (年中無休)

