

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の初期症状は似ており、症状のみで見分けることは非常に難しいとされています。

同時流行が発生した場合、医療機関の混乱を起こす可能性が高くなります。

2つの感染症の基本的な予防策は同じです。同時流行を防ぐために、日頃から免疫力を高め、感染予防を徹底しましょう。

### 2つの感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	飛沫・接触感染	
感染力があるウイルスの排出期間	発症1日前～発症後5・6日程度	発症2日前～発症後10日程度
ウイルス排出のピーク	発症後2・3日後	発症日

問 合

予防対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

### 予防するには

- インフルエンザの予防接種を受ける
- 人混み・繁華街への外出を控える
- 外出後、手洗いをする
- 部屋の適度な加湿・換気を行う
- 規則正しい生活・バランスのとれた食事を心がける



### 症状が現れたら

事前に医療機関に電話で相談のうえ、早めに受診して治療を受けましょう。また、安静にして休養・睡眠を十分にとりましょう。感染拡大を防ぐために、発熱・倦怠感・咳などの症状があるときは外出を控え、ほかの人にうつさないようにしましょう。

## 健康ガイド

### 胃・肺がん検診

▶ とき・ところ = 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、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶ **対象** = 区内在住で、昭和57年3月31日以前に生まれた方 ▶ **定員** = 各日50人(申込順)

#### 申込

● **はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…11月27日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(2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14日前までにご投函ください。

● **直接・電話**…11月29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

▶ **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
来年1月8日(出)・14日(金)・27日(木)	グリーンホール1階ホール
来年1月11日～25日の毎週火曜	板橋区医師会病院
来年1月21日(金)	赤塚健康福祉センター

12月4日～10日は  
人権週間

### 啓発活動重点目標

## 「誰か」のことじゃない。

国では、誰もがお互いの人権を尊重しあう「心のバリアフリー」を推進し、支え合う社会の実現に向けた取組として、「誰か」のことではなく、自分のこととして捉えられるよう、啓発活動の重点目標を定めています。この機会に、人権について考えてみませんか。

### 新型コロナウイルス感染症に関する差別

新型コロナウイルスのワクチン接種は、あくまで本人の意思に基づくものです。また、疾患などにより、接種したくてもできない人がいます。未接種者に対して、職場・周りの人などが接種を強制したり、差別的な扱いをしたりすることは許されません。お互いを思いやる気持ちを大切にしましょう。

### ひとりで悩まず話してみませんか

自分・家族の人権が侵害されたときは、ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

▶ **相談窓口** = 東京都人権プラザ ☎6722-0124・0125(平日、9時30分～17時30分) [ippan\\_@tokyo-jinken.or.jp](mailto:ippan_@tokyo-jinken.or.jp)

sodan@tokyo-jinken.or.jp ※人権週間に合わせて、12月6日(月)17時～20時に、夜間人権ホットライン(☎6722-0127)で、弁護士が相談に応じます(相談時間は1人10分)。

### 12月10日～16日は 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

平成18年に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行されました。拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題を解決するには、一人ひとりが関心・認識を深めていくことが大切です。詳しくは、拉致問題対策本部ホームページをご覧ください。



問 合

男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 社会福祉協議会 / ご案内

### 12月から「歳末たすけあい運動」が始まります

歳末たすけあい運動は、一人ひとりの「たすけあい精神」に基づく社会福祉増進のための運動です。今年もあたたかいお心をお寄せくださいますようお願いいたします。

▶ **問** = (福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

### ぬくもりサービス協力会員募集説明会

地域住民による支えあいのサービス(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事・外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。

▶ **とき** = 12月13日(月)14時～15時30分 ▶ **ところ** = 情報処理センター7階※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** = 11月29日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス ☎3964-1185

新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

### 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係 ☎3579-2022

**家を売っても住み続けたいなら**  
「買取リースバック」という選択があります!

こんな不安を解消したい方へ!

- 老後の蓄え
- 住宅ローンの返済
- 資金繰りの悪化
- 不動産の相続問題

全国対応可

私たちにお任せください!

**ピタットハウス**  
北浜店【大阪本社】大阪府大阪市中央区平野町2-2-8 イシモビル3F北  
【東京サテライトオフィス】東京都新宿区新宿3-1-24 京王新宿三丁目ビル9階  
運営会社:株式会社リユースホーム 宅建登録番号 大阪府知事(1)第6207号  
※ピタットハウスの加盟店は独立自営であり、各店舗の責任のもと運営をしております。

ご質問、ご相談もお気軽に  
受付時間 9時～18時(年中無休)  
☎06-7635-8289

まずは資料請求  
無料パンフレット  
☎0120-472-642

※FAXの場合①〒②住所③氏名④TEL⑤年齢⑥資料請求⑦とご記入下さい。  
※お客様の個人情報は、資料の発送・弊社アフターサービスのみで使用させていただきます。

**庭木1本からお手入れOK!**

見積無料

お客様へのお約束: 生垣剪定(長さ1m高さ2m)  
★土日でもOKです  
★トイレはお借りしません  
★お茶はご遠慮します

通常2,200円が  
先着1,100円  
10名様

(株)ガーデンエクスプレス 東京北支店  
営業時間 9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811

**法律相談**

**相続の紛争解決**

1時間1万円のところ相談無料  
☎03-5956-2366

弁護士  
**小堀球美子**  
www.kobori-law.com  
〒170-0005  
豊島区南大塚3-3-1 3階

弁護士歴22年 NHK『あさイチ』出演  
第一東京弁護士会25846号

世界で活躍するアーティスト  
心揺さぶる魂の音楽

**パトス四重奏団**

板橋区立文化会館・小ホール

2022 1月11日 火 19時

一般 3000円 広報優待 500円  
学生 2000円 割引

☎090(1489)1951  
割引受付は公演前日まで