

講座

子育て応援講座

▶**とき** = 6月6日(火)11時~11時30分 ▶**内容** = 講義「幼少期の食体験が及ぼす味覚への影響・親子の食の悩み」▶**講師** = 東京家政大学准教授 内野美恵 ▶**対象** = 区内在住で、3歳以下のお子さんとその保護者 ▶**定員** = 15組(申込順) ▶**ところ**・**申込** = 5月26日(金)~6月5日(月)の平日10時~16時に、電話で、森のサロン(東京家政大学内) ▶**問** = 同サロン ☎3961-6354、板橋区子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475



緑のカーテンと熱帯植物

▶**とき** = 6月11日(日)14時~15時30分 ▶**内容** = 講義 ▶**定員** = 20人(申込順) ▶**ところ**・**申込**・**問** = 直接または電話で、小茂根図書館 ☎3554-8801 (第3月曜・月末日休館)

着衣泳教室

▶**とき** = **A** 6月18日(日) **B** 25日(日)、10時~12時、各1日制 ▶**対象** = 小学3年生以上 ▶**定員** = **A****B** 各30人(申込順) ▶**費用** = 750円 ▶**持物** = 水着・水泳帽・タオル・空のペットボトル(2L)・靴袋 ▶**ところ**・**申込**・**問** = 5月21日(日)10時から、直接または電話で、**A** 小豆沢体育館 ☎3969-4166(第2月曜休館) **B** 植村記念加賀スポーツセンター ☎3579-2626(第3月曜休館)

認知症の方を介護する家族のための講座

▶**とき** = 6月20日(火)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール2階ホール ▶**内容** = 講義「認知症とともに生きる方への接し方」▶**講師** = (地独)東京都健康長寿医療センター臨床心理士 扇澤史子 ▶**対象** = 区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶**定員** = 30人(申込順) ▶**申込**・**問** = 5月22日(月)朝9時から、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



新型コロナウイルス感染症相談窓口

一般相談・医療機関の案内・自宅療養中患者の健康相談など

東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440(24時間)

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口 ☎4216-3852(平日、9時~17時)

自宅療養中に体調が悪化し、受診先がない場合(かかりつけ医が休診など)

板橋区コロナ患者等受診支援事業 ☎070-4488-3807・☎070-4488-3808 (いずれも平日9時~16時、土曜9時~12時)

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

区民結核健診

▶**とき** = 6月19日(月)9時30分~10時30分 ▶**ところ** = 板橋区保健所 ▶**内容** = 胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶**対象** = 区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶**定員** = 20人(申込順) ▶**申込**・**問** = 電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき** = 6月29日(木)、**A**10時~11時 **B**14時~15時 ▶**内容** = 講義・料理展示・試食 ▶**対象** = 区内在住で、開催日時点で**A**1歳~1歳6か月 **B**生後9~11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** = **A****B**各8人(申込順)

▶**ところ**・**申込**・**問** = 電話で、高島平健康福祉センター ☎3938-8621

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶**とき** = 6月20日(火)13時30分~15時30分 ▶**ところ** = 板橋区保健所 ▶**内容** = 体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶**対象** = 区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員** = 20人(申込順) ▶**申込**・**問** = 電話で、女性健康支援センター ☎3579-2306

大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診

▶**とき** = 6月~11月 ▶**ところ** = 板橋・練馬区内の実施医療機関(受診券に同封するお知らせをご覧ください) ▶**内容**・**対象**など = 表1 参照 ▶**受診方法** = 受診券をお持ちのうえ、実施医療機関 ▶**問** = 健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表1 大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診

検査名	内容	対象	費用	受診券の送付・申込
大腸がん検診	問診・便潜血反応検査	36歳以上の方	—	5月末に、次のいずれかの要件を満たす方へ受診券をお送りします。 ●40・45・50・55・60・65・70・75歳 ●36歳以上で、過去3年間の区民一般健康診査・大腸がん検診のいずれかを受診した ●40歳~74歳で、令和5年4月1日現在、板橋区国民健康保険に加入している ●令和5年4月1日現在、後期高齢者医療制度に加入している(65~74歳で、一定の障がい認定を受けている方を含む) ※上記以外の方・4月以降の転入者で、対象要件を満たす場合は、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)。
肝炎ウイルス検診	問診・血液検査(B型・C型)	35歳以上で、平成14年度以降に受診したことがない方	—	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者・令和4年度の対象者で未受診の場合は、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)。
前立腺がん検診	問診・血液検査(PSA測定)	55・60・65・70・75歳の男性	500円	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者・令和4年度の対象者で未受診の場合は、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)。
胃がんリスク検診	問診・血液検査(血清ペプシノーゲン値・ピロリ菌抗体値)	40・50・60歳の方	500円	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者・令和4年度の対象者で未受診の場合は、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)。

※区内在住で、勤務先などで受診する機会がない方が対象。年齢は令和6年3月31日時点。

年に一度の健康診査が始まります

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。しかし、健康診査を定期的に受けて自分の健康状態を確認することで、病気の兆候を早期に発見することができます。健やかな生活を送り続けるためにも、年に一度の健康診査を受けましょう。

問合

- 受診券の交付・再交付について…健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319
- 区民一般健康診査について…健康推進課成人健診係 ☎3579-2312
- 板橋区国民健康保険特定健康診査・後期高齢者医療健康診査について…国保年金課国保特定健診係 ☎3579-2328

▶**とき** = 6月~11月 ▶**ところ** = 板橋・練馬区内の実施医療機関(受診券に同封するお知らせをご覧ください) ▶**対象**など = 表2 参照 ▶**基本検査項目** = 問診・身体計測・血圧測定・診察・検尿(糖・蛋白)・血液(脂質・肝機能・血糖) ▶**追加検査項目** = 心電図・眼底・胸部X線・検尿(潜血)・血液(貧血・腎機能・痛風・アルブミン※後期高齢者医療健康診査のみ)※医師の判断で、一部実施しない項目あり。※大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診(同面記事参照)を同時に受診可※受診した医師から、必ず健診結果の説明を受けてください。▶**受診方法** = 受診券・健康保険証をお持ちのうえ、実施医療機関

表2 区が行う健康診査・対象など

対象要件		受診できる健康診査	受診券の送付
35~39歳	勤務先や加入する各健康保険などが実施する健診の対象とならない	区民一般健康診査	5月末に、過去3年間に区民一般健康診査を受診した方へ受診券をお送りします。※上記以外で受診を希望する場合は、申込が必要。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(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。
40歳以上	保険の異動により各健康保険が実施する健診の対象とならない 生活保護などを受給している 昭和23年11月~24年3月生まれで、社会保険などに加入している	区民一般健康診査	健康推進課健(検)診申込窓口にお問い合わせください。
40~75歳	社会保険などに加入している	加入する健康保険の特定健康診査	5月末に受診券をお送りします。※4月以降に転入した対象者は、健康推進課健(検)診申込窓口にお問い合わせください。
75歳以上	次のいずれかに該当する方 ●昭和23年5月以前に生まれた ●昭和23年6月~10月生まれで、社会保険などに加入している	板橋区国民健康保険特定健康診査	加入している健康保険にお問い合わせください。
65~74歳	65~74歳で、一定の障がい認定を受けており、後期高齢者医療制度に加入している	後期高齢者医療健康診査	5月末に受診券をお送りします。※加入日・届出日により、受診券の発送が遅れる場合・対象にならない場合あり。※特定保健指導に該当する場合は、健診結果の説明時にお知らせします。

※区内在住の方が対象。年齢は令和6年3月31日時点。
※妊娠中の方・施設などに入所している方・勤務先が実施する健診の対象者は、受診不可。