

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

10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間

臓器移植は臓器の機能障がいに対する根治療法、骨髄移植は白血病などの血液難病に対する治療法です。いずれも、臓器・骨髄の提供者の理解・協力が不可欠です。臓器提供意思表示カードによる意思表示や骨髄バンクへのドナー登録に、ご協力をお願いします。

- ▶問
- (公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069
 - (公財)日本骨髄バンク ☎5280-1789
 - 板橋区健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝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、受診できない場合があります。
 - 肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、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60年3月31日以前に生まれた方
- ▶申込
- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…9月28日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8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15日前までにご投函ください。
 - 直接・電話…9月30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㉒窓口) ☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問＝健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

と き	と ころ	定 員
11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	板橋区医師会病院	45人
11月6日(水)・9日(土)・21日(木)・27日(水)	グリーンホール1階ホール	各60人
11月8日(金)	志村健康福祉センター	
11月11日(月)	赤塚健康福祉センター	55人
11月17日(日)	板橋区役所	120人

パーキンソン病講演会

▶とき＝10月30日(水)14時～16時 ▶ところ＝グリーンホール1階ホール ▶講師＝順天堂大学医学部附属順天堂医院先任准教授 常深泰司 ▶内容＝講演「パーキンソン病の理解と最新情報」 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の方 ▶定員＝50人(申込順) ▶申込・問＝9月30日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課地域保健係 ☎3579-2821



うつ病・躁うつ病本人教室

▶とき＝11月18日(月)・12月9日(月)・来年1月27日(月)・2月10日(月)、4日制、14時～16時 ▶ところ＝板橋区保健所 ▶内容＝講義「うつ病・躁うつ病の正しい知識や向き合い方など」 ▶講師＝NPO法人MDA-Japan代表 山口律子 ▶対象＝区内在住・在勤・在学中で、うつ病・躁うつ病と診断されている方 ▶定員＝20人(申込順) ▶申込・問＝電話で、健康推進課こころといのちの係 ☎3579-2329

成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

- 徳丸福祉園美術展
▶とき＝10月1日(火)～7日(月)、9時～16時 ▶内容＝作品50点・販売(土日)
- 七色庭園2024
▶とき＝10月4日(金)～6日(日)、9時30分～18時(初日は13時から) ▶内容＝秋をテーマにした作品多数
- 粘土アート展
▶とき＝10月11日(金)～14日(祝)、10時～16時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶内容＝粘土作品50点
- ちいさなちいさな書作品の墨泉展
▶とき＝10月12日(土)～14日(祝)、10時～18時(最終日は17時まで) ▶内容＝書作品110点
- アペレス会展
▶とき＝10月15日(火)～20日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容＝油彩画30点
- 切り絵の会作品展
▶とき＝10月17日(木)～19日(土)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容＝切り絵40点
- 換我同人会書展
▶とき＝10月18日(金)～20日(日)、10時～17時(初日は13時30分から、最終日は16時まで) ▶内容＝書作品50点
- 彩土展
▶とき＝10月23日(水)～27日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容＝水彩画60点
- 水彩画のびる会展
▶とき＝10月24日(木)～28日(月)、10時～17時(初日は13時30分から、最終日は15時まで) ▶内容＝水彩画26点
- 板橋絵画制作研究会展
▶とき＝10月29日(火)～11月4日(休)、10時～18時(初日は13時から、最終日は17時まで) ▶内容＝油彩画・水彩画・鉛筆画など35点
- 尾崎康秀作品展
▶とき＝11月2日(土)～4日(休)、10時～17時(初日は14時から) ▶内容＝肖像画30点

10月は乳がん月間

あなたと大切な人を守るために

乳がんは女性に多いがん第1位です

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍で、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うとされています。罹患率は、30代から増加し、40代後半～50代前半にピークを迎えますが、最近では、閉経後に患う方も増えています。また、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

40歳から乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

乳がんは、早期発見で90%以上は治る病気だと言われています。早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、小さなしこりを発見できるマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、早期発見のためには、定期的な乳がん検診が大切です。気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来がある医療機関を受診しましょう。

自己触診も大切です

月1回の自己触診(下記参照)は、乳がん検診の機会がない若い方にもおすすめです。

自己触診の方法

- 1 乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰にあてたりして左右の乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかを確認する
- 2 3・4本の指をそろえて、乳房全体・脇の下を指の腹で「の」の字を書くように動かして、「しこり」がないかくまなく触る※石けんをつけた手で触ると「しこり」が分かりやすくなる。
- 3 乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べる



アピアランスケア支援事業

がん治療を受けていて補整具(ウィッグ・胸部補整具など)を購入・レンタルした方へ、費用の一部を助成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。女性健康支援センターにお問い合わせください。

乳がん月間イベント

▶とき＝9月30日(月)～10月4日(金)、9時～17時(最終日は16時まで) ▶ところ＝プロモーションコーナー(区役所1階) ▶内容＝乳がんに関するパネル展示など

乳がん体験者の会
いたばしオアシスの会

▶とき＝10月21日(月)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＝9月30日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

問 合 女性健康支援センター ☎3579-2306、健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319