



葛飾区特定健康診査のお知らせ

対象の方へ、受診券などを同封した「平成30年度特定健康診査のおしらせ」を5月24日頃から発送します。この機会にご自分の健康状態を確認し、生活習慣病を予防しましょう。

【対象】 平成30年4月1日時点で葛飾区国民健康保険の資格を有し、引き続き葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳(昭和18年9月1日～54年3月31日生まれ)の方

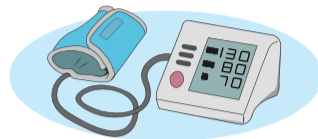
【受診期間】 6月1日(金)～8月31日(金)

【受診場所】 区内指定医療機関(約180カ所)

【検査項目】 身体計測、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査、尿検査

この他、医師の判断により、貧血検査、心電図、胸部エックス線検査など。

【持ち物】 受診券、葛飾区国民健康保険証



昭和18年8月31日以前に生まれた方へ

長寿(後期高齢者)医療健康診査を9月・10月に実施します。対象の方には8月末に受診券を送付します。

40歳以上(昭和54年3月31日生まれまで)で、平成30年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方へ

葛飾区基本健康診査を9月・10月に実施します。なお、診査には事前申し込みが必要です(7～9月)。詳しくは健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。

特定健康診査の案内に「がん検診等受診券シール」を同封しています

特定健康診査の際、がん検診などを同時に受診できます。希望する方は受診時に保険証、受診券と一緒に必ずお持ちください。実施医療機関など、詳しくは同封の案内などをご覧ください。

【担当課】

▶特定健康診査・長寿(後期高齢者)医療健康診査の制度に関すること
国保年金課 ☎5654-8173

▶特定健康診査・長寿(後期高齢者)医療健康診査の内容、がん検診、葛飾区基本健康診査に関すること
健康づくり課 ☎3602-1268

5月31日は 世界禁煙デー



世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」に定め、たばこの害について啓発し、喫煙しないことが一般的な社会になることをめざしています。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

あなたの大切な人を守るために

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、がんや脳卒中、心筋梗塞だけでなく、慢性気管支炎や肺気腫などさまざまな病気の危険因子となります。また、妊婦の方の喫煙や周囲での喫煙は、胎児の発育に影響を与えることが分かっています。

さらに近年では、主流煙よりも多くの有害物質が含まれる副流煙を吸ってしまう「受動喫煙」が大きな社会問題となっています。自分だけでなく家族のためにも禁煙にチャレンジしましょう。

やめたくてもやめられない方は

「ニコチン依存症」という病気かもしれません。禁煙外来では医師による禁煙指導が受けられ、一定の要件を満たせば健康保険が適用されます。

また、保健所・保健センター(11面上欄参照)では、医療機関の案内や禁煙に関する相談を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

何でも食べられる 健康なお口を保ちましょう

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

こんなことはありませんか?

- お茶などでむせやすくなった
- 食べ物・飲み物が飲み込みにくい
- 口の渴きが気になる
- 固いものが食べにくくなった
- 食べこぼすようになった



1つでもあてはまる方...

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。放っておくと、以下のような悪影響を及ぼす可能性があります。

食べる量・水分量が減る、食べ物の種類が偏る→**低栄養、脱水**
食べ物などが気管に入る→**窒息**
口の中の細菌が気管に入る→**肺炎**

歯が無い方、入れ歯の方の他、歯や歯肉に気になるところが無い方も、かかりつけ歯科医で定期的なお口のケアをしましょう。

長寿歯科健康診査のお知らせ

対象の方へ5月末に受診票を郵送します。

【対象】

区内在住75歳(昭和18年4月1日～19年3月31日生まれ)の方

【受診期間】 6月1日(金)～7月31日(火)

【主な内容】

- ▶歯、歯肉、入れ歯など口腔内の診査
- ▶かむ・飲み込むなどの口腔機能の診査
- ▶口の体操の説明

【受診方法】

区内協力歯科医療機関(170カ所)に直接予約をしてください。詳しくは受診票に同封している案内をご覧ください。



光化学スモッグにご注意ください

【担当課】 環境課 ☎5654-8236

日差しが強く風の弱い日には、光化学スモッグが発生しやすくなります。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、喉が痛むなどの症状が出る場合があります。光化学スモッグ注意報などが発令されたときは、外出や屋外での運動を控えてください。

症状が出たと感じたら、ご連絡ください

▶月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

保健予防課 ☎3602-1238

▶上記以外の時間帯/24時間受け付け

東京都保健医療情報センター ☎5272-0303

■光化学スモッグ情報

▶東京都大気汚染情報テレホンサービス

☎5640-6880(24時間受け付け)

▶東京都ホームページ

<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/>

右のQRコードからもアクセスできます。



■東京都の注意報などのメール配信登録

毎年度登録が必要です。登録方法など詳しくは、

東京都ホームページ (<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/regist.html>) をご覧ください。

右のQRコードからもアクセスできます。



警報、重大緊急報が発令されたときには、防災行政無線でもお知らせします。