

(11)

健康部(保健所)  
 (代)☎3602-1222  
 青戸4-15-14

青戸保健センター  
 ☎3602-1284  
 青戸4-15-14

金町保健センター  
 ☎3607-4141  
 金町4-18-19

新小岩保健センター  
 ☎3696-3781  
 西新小岩4-21-12

水元保健センター  
 ☎3627-1911  
 東水元1-7-3

## 糖尿病に気を付けましょう

糖尿病やその疑いがある方は、全国で約2,000万人いるといわれています(厚生労働省平成28年「国民健康・栄養調査」)。糖尿病を予防するために、まずはご自身の生活習慣を見直してみましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

### 糖尿病の症状

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続くことで、血管に障害が起こる病気です。初期は自覚症状が少ないため、すぐには体調の変化に気が付きませんが、放っておくと全身にさまざまな合併症を発生します。

### 主な合併症

糖尿病性網膜症(進行すると失明に)、糖尿病性神経障害(進行すると下肢切断に)、糖尿病性腎症(進行すると透析が必要に)、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、認知症、骨粗しょう症、歯周病など

### 糖尿病を予防するために

1日3回のバランスの取れた食事と、適度な運動を心掛けましょう。また、定期的に検査を受けるなど、血糖値を意識した生活習慣を身に付けましょう。



## 冬の感染症を予防しよう ～しっかり手洗い・咳エチケット～

【担当課】保健予防課 ☎3602-1238

冬になると、インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)が流行します。予防のために、手洗いと咳エチケットを心掛けましょう。「かからない」、「うつさない」という意識が感染症予防には大切です。

### ◎冬になると感染症が流行する理由

寒くて空気が乾燥する冬は低温・低湿度を好むウイルスにとって、活動するのに最適な環境になるためです。

### 感染予防のポイント

- ▶ **小まめな手洗い** ドアノブなど、普段何気なく触っているところにもウイルスが付着している可能性があります。小まめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。
- ▶ **咳エチケット** ウイルスに感染した人がマスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫が1～2メートル飛ぶといわれ、これを周囲の人が吸い込むことで感染が拡大します。咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- ▶ **換気・湿度管理** 菌やウイルスを室内に停滞させないよう、小まめに窓を開けて換気しましょう。ウイルスは乾燥した空気を好むため、加湿器を利用し、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- ▶ **嘔吐物や便の適切な処理** 処理をする人が感染しないよう、手袋やマスク、エプロンを着用し、確実に消毒をしましょう。
- ▶ **予防接種** インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。インフルエンザにかかっても重症化を防ぐ効果が期待されます。
- ▶ **十分な休養とバランスの取れた食事** 体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスの取れた食事を日頃から心掛けましょう。

## 休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ◆医療機関などの案内

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323  
 本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎3607-0119

### ◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550  
 (受付時間)月～金曜日 午後7時30分～9時45分

### ◆休日診療所(内科・小児科)

立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550  
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022  
 (受付時間)日曜日・祝日 午前10時～11時30分・午後1時～3時30分・5時～9時30分  
 土曜日 午後5時～9時30分

### ◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
11/26	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
	梶原医院	内、小	宝町2-23-3	3691-1025
	ヴィナシス金町内科クリニック	内、胃	金町6-2-1-2F	5876-9416
12/3	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1-26-5	3627-8686
	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	3607-3870
	あんざいクリニック	内、消、循、皮	新小岩4-8-7	5662-1399
	小宅産婦人科医院	産婦	西水元1-29-17	3609-0415
	四ツ木診療所	内	東四つ木4-45-16	3694-1661
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛外、小	立石7-3-4	5672-2225
	黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	3672-9611

### ◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
11/26	宇津宮歯科クリニック	亀有4-29-18	3604-3023
	高野歯科クリニック	青戸6-4-23	3601-2543
12/3	佐藤歯科医院	亀有3-7-11-3F	3601-0388
	えびな歯科クリニック	立石1-1-8	6662-8249

### ◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
11/26	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	6427-8929
	とやま整骨院	奥戸2-29-10	3693-8182
12/3	ふじもり鍼灸整骨院	南水元2-18-21	3607-8623
	はね整骨院	東新小岩6-10-15	3696-3134

### ◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
11/26	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	吉田薬局	新小岩2-30-1	3651-7162
	亀有薬局	亀有4-36-3	3601-2835
	ベル薬局宝町店	宝町1-1-7	5698-1021
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7-4-3	5648-5320
	なの花薬局金町店	金町6-2-1-2F	3609-8301
12/3	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	へいわ橋薬局	東四つ木4-45-10	5698-0502

## 乳がん・子宮がん検診の申し込みは、 はなしょうぶコールへ ☎6758-2222(午前8時～午後8時/年中無休)

### 乳がん検診

【内容・受診期間】  
 ▷視触診検査 平成30年1月31日(水)まで  
 ▷マンモグラフィ検査 平成30年3月15日(木)まで  
 平成29年4月以降、葛飾区の乳がん検診視触診検査を受けた40～68歳で結果が異常なしだった方は、ぜひマンモグラフィ検査をご受診ください。  
 【対象】区内在住の平成29年12月31日現在30歳以上(昭和62年12月31日生まれまで)で、大正・昭和の偶数年生まれの女性  
 【費用】  
 ▷視触診検査 無料  
 ▷マンモグラフィ検査 1,000円

### 子宮がん検診

【受診期間】平成30年2月28日(水)まで  
 【対象】区内在住の平成29年12月31日現在20歳以上(平成9年12月31日生まれまで)の女性  
 【費用】1,000円

### いずれも

【会場】区内指定医療機関(マンモグラフィ検査は保健所・保健センター(上覧参照)など)  
 【申込方法】はなしょうぶコール(☎6758-2222)へ電話、またはハガキ(希望検診名(「乳がん」「子宮がん」「乳がん・子宮がん両方」)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を記入)で、12月31日(日)(消印有効)まで。電子申請可。  
 受診票は2週間ほどで送付します。

### 【ハガキ申し込み・担当課】

〒125-0062青戸4-15-14健康プラザかつしか内健康づくり課

### 平成29年度の勸奨対象者

対象の方には5月末に受診票を送付しましたので、申し込みは不要です。

### 【対象】

▷乳がん・子宮がん検診両方  
 平成27年4月1日～28年2月29日に葛飾区の乳がん検診(視触診検査)・子宮がん検診のいずれかを受診した、大正・昭和の偶数年生まれの40歳以上の女性  
 ▷子宮がん検診

平成27年4月1日～28年2月29日に葛飾区の子宮がん検診を受診した、昭和の偶数年生まれ、平成の奇数年生まれの20～38歳の女性

### 乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券について

対象の方には5月末に無料クーポン券と受診票を送付しましたので、申し込みおよび検診費用は不要です。

### 【対象】

▷乳がん検診 昭和51年4月2日～52年4月1日生まれの女性  
 ▷子宮がん検診 平成8年4月2日～9年4月1日生まれの女性  
 ※受診票、無料クーポン券を紛失された方は、健康づくり課(☎3602-1268)へご連絡ください。

堀切菖蒲園内「静観亭」は、少人数から70人程度の会合・法事・宴席などにご利用できます。忘年会・新年会にもご利用ください。

【申込方法】利用月の3カ月前の1日午前9時から電話で。【申し込み】静観亭(堀切2-19-1堀切菖蒲園内) ☎3693-6636 【担当課】公園課