

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた



Vol.23 今年のオススメ! **無料**
大腸がん検診を受けましょう

がんは大田区民の死因の第1位で、全体の約3分の1を占めています。特に大腸がんは、部位別死亡割合の第2位となっています。

大腸がんは早期発見して治療すれば、ほとんどの人が治癒できるといわれています。それでも死亡率が下がらないのは、大腸がん検診を受診していない人が多いからです。

大腸がんは40歳になるとかかる人が増えていきます。初期症状がほとんどなく、検診を毎年定期的を受けていないと悪化するまで気付くことができません。大きな問題になる前に、大腸がん検診を受けましょう!



大腸がん検診は、とっても簡単!いつもの便を医療機関へ提出するだけの検査です。もし異常が見つかったら、その後の精密検査(内視鏡検査)の最中に治療が終わる場合もあります。
毎年ちょっとした検査の時間を作るだけで、がんになったときの入院や手術、通院の負担をなくすることができます。

大田区では今年度に限り、**大腸がん検診を無料で実施**します! 自費で受診すると約3,000円以上(医療機関により異なります)かかる検診が、公費でお得になります。

検査費用 約 3,200 円
区が負担する費用 約 3,200 円
自己負担 **0 円**



6月下旬頃に「がん検診等のご案内」(緑色の封筒)をお送りします。届いたらすぐに医療機関へお問い合わせください!



はり・きゅう・マッサージ・指圧割引券

区内指定施術所(割引券郵送時一覧を同封)で1回1,000円の自己負担額で利用できる割引券(3回分)の申し込みを受け付けます。

次のいずれかに該当し、保険料の未納がない方

- ① 昭和20年8月2日～26年3月31日生まれの大田区国民健康保険加入者
- ② 後期高齢者医療制度加入者

甲 はがきか封書(記入例参照。生年月日、保険証の記号・番号か被保険者番号も明記)を国保年金課(①は国保保健事業担当

②は後期高齢者医療給付担当)へ郵送

● 申込期間 7月1～31日(消印有効)

● 利用期間 9月1日～11月30日 ※割引券は8月下旬に郵送します

☎ 国保年金課国保保健事業担当 ☎5744-1393 FAX5744-1516

後期高齢者医療給付担当 ☎5744-1254 FAX5744-1677

(〒144-8621 大田区役所)



ありがとうございます あたたかい善意

- ◆ 区政のために ○株式会社飯村工務店 建友会=100,000円
- ◆ 子ども生活応援基金へ ○調布大塚自治会=2,118円
- ◆ 幼児のために ○NPO法人日本童謡の会=大田区認可保育所に童謡CD480枚
- ◆ 学童保育施設のために ○株式会社メリーチョコレートカムパニー=チョコレート
- ◆ 日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています
各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

健康便り

6月は「食育」月間です

大人が必要な野菜の摂取量は1日350gです。6月が旬の野菜は、いんげん、ズッキーニ、なす、トマトなどです。「おうちごはん」に野菜を1皿プラスし、生活習慣病を予防しましょう。

☎健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

熱中症に気を付けましょう

水分補給・衣類の調整・エアコンの活用などで、熱中症を予防しましょう。室内や車の中でも要注意です。

☎健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523

予防接種のお知らせ

1 DT(ジフテリア破傷風二種混合)予防接種

☎11～12歳 ※小学5・6年生の方に、6月中に予診票を郵送します

2 日本脳炎第2期予防接種

☎9～12歳 ※小学3・4年生の方に、6月中に予診票を郵送します。生年月日により特例措置があります。詳細は区HPをご覧ください

◇12ともに◇

☎感染症対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX5744-1524

乳がん体験者の会

乳がんと診断された方、治療・手術を受けた方が、体験談や療養上の悩みなどを語り、聴き合う会です。日程はお問い合わせください。

☎区内在住の女性で乳がんを診断、治療された方

☎蒲田地域庁舎 ☎問合先へ電話

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523

東京都ひきこもりサポートネットへご相談ください

● 相談専用電話 ☎0120-529-528
メールや訪問での相談も行っています。詳細はお問い合わせください。

☎東京都福祉保健局地域福祉課

☎5320-4039

7月の健診と健康相談

事業名	対象・内容	
栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談	
精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族	
乳幼児	4か月児健康診査	○お子さまの受診日などは、区HPをご覧ください 地域健康課へお問い合わせください ○該当者には郵便でお知らせします ○健康診査の内容は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を実施
	1歳6か月児健康診査	
	3歳児健康診査	
	乳幼児歯科相談*	3歳未満 歯科相談

*は地域健康課へ予約が必要です

※健康に関する相談はいつでも受け付けています

詳細はコチラ▶



食中毒の豆知識

「新鮮なお肉でも起きる食中毒」

食中毒多発中!

昨年、区内で5件のカンピロバクター食中毒が発生しました。主な原因食品は、生か加熱不十分な鶏肉料理です。生肉には、感染力が非常に強い食中毒菌が付いていることがあります。新鮮さでは判断がつかないため、「新鮮=安全」ではありません。お肉を料理するときは、中心部の色が完全に変わるまで火を通し、食中毒菌をやっつけましょう! 外食のときも、生肉料理を避け中心部までしっかり加熱してもらうことが大切です。

☎生活衛生課食品衛生担当

☎5764-0697

FAX5764-0711

●保健所メール

毎月1回、健康に役立つ情報

をお届けします。

☎配信登録はコチラ▶



ご注意! 6～9月は光化学スモッグの発生しやすい時期です

光化学スモッグにより目やのどの痛み、頭痛や吐き気などの症状が出る場合があります。気管支ぜん息の既往歴のある方や乳幼児、高齢者、病弱な方などは影響を受けやすいので特に注意が必要です。

光化学スモッグ注意報などが発令されたら

屋内へ入りましょう。また、窒素酸化物の排出量を少なくするため、できるだけ自動車での外出を控えましょう。

目がチカチカしたり、のどに痛みを感じたときは

屋内に入り洗顔やうがいをしてください。光化学スモッグの影響と思われる場合は、地域健康課(土・日曜、休日は東京都保健医療情報センター ☎5272-0303、聴覚障がい者用 FAX5285-8080)へ連絡してください。

☎環境対策課環境調査指導担当 ☎5744-1367 FAX5744-1532