

# 各種健(検)診は 2月20日(日)まで 未受診の方は早めに受診を

区で実施している各種健(検)診は左表の日程で終了します。未受診の方は早めに受診を

検診名	対象者	検査内容	自己負担金
実施期間	12月末まで		
胃がん(内視鏡)	50・52・54・56・58歳の区民 胃がん(バリウム)検診との選択制	経口または経鼻による内視鏡検査	1,500円
実施期間	2/20(日)まで(一部医療機関は12月まで)		
健康診査	40歳以上の江東区国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者・生活保護受給者	身体計測、血圧測定、尿・血液・心電図・胸部エックス線検査、眼底検査(医師の判断)	無料
大腸がん	40歳以上の区民	便潜血検査	500円
子宮頸がん	20歳以上の偶数年齢の女性区民	視診、内診、子宮頸部細胞診	600円
乳がん	40歳以上の偶数年齢の女性区民	視触診、マンモグラフィ	1,000円
胃がんリスク層別化検査	40・45・50・55・60・65・70・74歳の区民(※生涯に1度)	血液検査(ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン検査)	500円
前立腺がん	55・60・65歳の男性区民	血液検査(PSA検査)	500円
眼科検診	50・55・60歳の区民	屈折・矯正視力・細隙燈顕微鏡・眼圧・眼底検査	500円
おとなの歯科検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の区民	口腔内診査(歯周組織の状況)	無料
お口の元気度チェック	76・81・86歳で後期高齢者医療制度加入者	口腔内診査・口腔機能評価	無料
定員になりしだい受付終了(申込期限あり)			
肺がん	40歳以上の区民	胸部エックス線検査、喀痰検査(該当者のみ)	800円
胃がん(バリウム)	40歳以上の区民(50・52・54・56・58歳は、胃がん(内視鏡)検診との選択制)	胃部エックス線検査(バリウム使用)	500円

※年齢は令和4年3/31現在。自己負担金は通常費用の1割相当額(令和2年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料)。

## 乳がん検診 1・2月は検診実施機関を追加(区外) 12月8日(水)から申込開始

乳がん検診は、例年、年明けに予約が混み合い区内の医療機関で受診ができない場合があります。このため1・2月は、区外にある検診機関の(公財)東京都予防医学協会でも受診ができます。受診を希望する方は電話でお申し込みください。乳がん検診の受診券をお持ちでない方は申込ができません。昨年度未受診の方で今年度受診を希望する方、転入で受診券が届いていない方はお問い合わせください。

電話番号(申込専用)	☎0120-489-559
申込	12/8(水)～電話で(申込順)受付時間：平日9:00～17:00
申込場所および検診実施会場	(公財)東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2) JR・都営新宿線市ヶ谷駅徒歩5分 東京メトロ市ヶ谷駅5・6出口徒歩2分
検診実施期間	1/5(水)～2/19(土)
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性区民 ※年齢は令和4年3/31現在
検診項目	問診、視触診、マンモグラフィ
自己負担金	1,000円(※令和2年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料)

関係係  
保健所健康推進課健康づくり係  
☎(3647)9487  
FAX(3615)7171

を送付しています。転入等で届いていない方、紛失等で再発行が必要な方はご連絡ください。関係係  
保健所健康推進課健康づくり係  
☎(3647)9487  
FAX(3615)7171

## ノロウイルスに注意！ 手洗い・加熱・消毒で予防を

毎年、12月～3月にかけてノロウイルスによる食中毒が多く発生します。ノロウイルスは非常に感染力が強いため、体調管理に加えて、手洗い、食品の加熱、器具類の洗浄・消毒といった予防を行う必要があります。

調理の前後や食事の前、トイレの後は、必ず石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。2度洗いするとより効果的です。ノロウイルスに感染していても発症しない事があります。体調にかかわらず手洗いは必ず行いましょう。

主な感染経路・症状  
ノロウイルスに感染した人が調理し、汚染された食品を食べることで感染します。また、ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、十分に加熱しないで食べることも感染します。ノロウイルスに感染すると24時間～48時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛といった症状が現れます。特にこどもや高齢者、免疫力が低下している方は、症状が重くなることがあるので注意が必要です。

予防策  
○手洗いで「つけない」  
○「介護予防リーダー養成講座」  
KOTO活き粋体操を習得して地域で介護予防リーダーとして活動しませんか

○「加熱・消毒で「やっつける」」  
ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などは、中心部までしっかりと加熱しましょう(85℃～90℃で90秒以上)。調理器具等は洗剤などを使用し洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムや熱湯(85℃以上で1分以上)で消毒しましょう。

○食中毒は家庭でも数多く発生しています。手洗いの方法を再度確認するなど食中毒予防に取り組みましょう。  
関係係  
保健所生活衛生課食の安全係  
☎(3647)5812  
FAX(3615)7171

## 寒くても十分に換気を！ 快適に過ごすための、適切な湿度に

冬場は、暖房器具等を使用する機会が増えます。暖房器具等を使用し、ガスや灯油の燃焼による二酸化炭素等が室内側に放出されると、空気環境が悪くなつていきます。

また、冬場は室内の空気と外気との温度差が大きくなり、窓や壁に水滴(結露)が付きやすくなります。水滴は建材や壁紙を傷め、カビの発生やダニの繁殖の原因にもなります。

室内の空気環境を快適にするために、次の2つのことを行いましょう。  
○換気を入れ換えましょう  
換気を1時間ごとに5分程度行いましょう。このとき、対角の位置にある窓を2か所以上開けて空気の流れを作ると、効率的に換気できます。

○24時間換気設備は、常時運転させましょう。  
関係係  
保健所生活衛生課環境衛生係  
☎(3647)5862  
FAX(3615)7171

○加湿機を使用する時は、取扱説明書に従って管理しましょう。タンク内の水は毎日取り換え、清掃しましょう。  
関係係  
保健所生活衛生課環境衛生係  
☎(3647)5862  
FAX(3615)7171

○地域で介護予防活動を行う意欲があり、全8回のプログラムに参加できる区民20人(申込順)無料  
○12月21日(火)  
○12月6日(月)午前9時から電話で地域ケア推進課地域ケア係  
☎(3647)4398  
FAX(3647)3165

日程	内容
1/7～3/4の金曜(2/11を除く全8回) 13:30～15:30 ※他に別日程で見学実習あり	【講義】 ●介護予防・転倒予防 ●栄養と口腔機能 ●高齢者が運動を行う際の注意 ●認知症予防・対応 ●江東区の高齢者の実態 【実技】 ●KOTO活き粋体操 ●体力測定の実施 など