

室内の空気環境を快適に

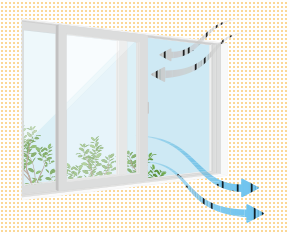
冬場は暖房器具を使用する機会が増えます。暖房器具を使用し、ガスや灯油の燃焼により二酸化炭素などが屋内に放出されると、空気環境が悪くなります。

また、室内の空気と外気との温度差が大きくなり、窓や壁が結露しやすくなります。結露による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、次のことを行いましょう。

換気をしましょう

- 1時間ごとに5分程度、外気を取り込み、室内の空気を入れ換えましょう。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つくると、効率的に換気ができます。
- 「24時間換気設備」は常時、運転させましょう。
- 給気口や排気口をふさがないように、家具を壁から少し離しましょう。
- 空気清浄機を使用している時も、外気を取り込むために適切に換気しましょう。
- 空気が流れにくく、よどんでしまう場所には、サーキュレーターや扇風機などを使用して風を送りましょう。



湿度を管理しましょう

- 快適な湿度の範囲は、40～70％といわれています。湿度計を使って湿度を確認し、この範囲を保ちましょう。
- 加湿器を使用する時は、取扱説明書に従って管理しましょう。また、タンク内の水は毎日取り換え、清掃しましょう。

図 保健所生活衛生課環境衛生係 ☎03-3647-5862 📠03-3615-7171

呼吸体操教室

楽しく歌いながら、慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる呼吸法と、呼吸筋のトレーニングを学びます。

日 1月23日(木)14:00～15:30(受付は13:30から)

場 江東区文化センター3階レクホール

対 区内在住で気管支ぜん息、肺気しゅ、慢性気管支炎と診断されている成人の方とその家族、呼吸器疾患、リハビリテーションに関心がある方

定 50人(抽選) ※落選者のみ、教室の1週間前までに郵送で連絡

講 三宅聖子(NPO法人ミュージックasパレット代表理事・音楽療法士)

申 1月6日(月)までに [区HP申込](#)、電話またはFAXに10面申込記入例の①～④を記入し、保健所健康推進課公害保健係へ ☎03-3647-9564 📠03-3615-7171



整骨院・接骨院にかかる時 医療保険適用に正しい理解を 日常生活での肩こりや 原因のはっきりしない負傷などは適用外

整骨院などで施術を受ける際、医療保険適用となるのは、外傷性のけがの場合に限られます。

医療保険が使える

- 骨折と脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)
- 捻挫、打撲、肉離れ

医療保険が使えない

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 同じ負傷について保険医療機関で治療中の場合
- 労災保険等が適用される負傷など

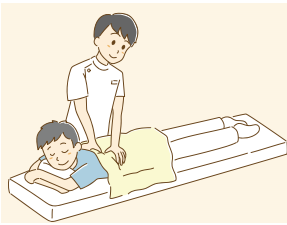
治療を受けるときの注意

- 負傷の原因は正確に伝えましょう。
- 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられます。柔道整復師に相談し、病院などで診察を受けるようにしましょう。

治療費を支払うときの注意

- 無料で発行される窓口支払いの領収証は、必ず受け取ってください。
- 柔道整復施術療養費支給申請書は内容をよく確認して署名しましょう。

図 医療保険課保険給付係 ☎03-3647-3168 📠03-3647-8443



アンケート調査にご協力を

柔道整復の施術に係る費用は、柔道整復師が施術を受けた方に代わって保険請求を行う「受領委任」という方法での請求が認められています。適正な保険請求がされているかを確認するため、施術を受けた方を対象にアンケート調査を行っています。ご自宅にアンケート調査票が届いた場合は、わかる範囲でご記入いただき、返信をお願いします。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守るサポーターになるための講座です。

図 区内在住・在勤・在学の方

日 12月25日(水)9:00から [区HP申込](#) または地域ケア推進課地域ケア係に電話で ☎03-3647-4398 📠03-3647-3165



日時	会場	定員
1/16(木) 14:00～15:30	総合区民センター	30人
2/13(木) 14:00～15:30	オンライン(Zoom)で実施 ※受講決定後にミーティングIDをお知らせします	20人
3/15(土) 10:00～11:30	砂町文化センター	30人

1月の健康相談等

1月の健康相談等		城東保健相談所 ☎03-3637-6521 📠03-3637-6651	深川保健相談所 ☎03-3641-1181 📠03-3641-5557	深川南部保健相談所 ※潮見2-8-7に移転 ☎03-5632-2291 📠03-5632-2295	城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 📠03-5606-5006
区分	担当地域 対象者	亀戸・大島・東砂(1～3丁目)	下記※1をご確認ください	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海・海の森	下記※2をご確認ください
一般精神保健相談	区内在住の方(予約制です。 電話・FAXまたは各保健相談所でお申し込みください)	17(金)・23(木)14:00～15:30	8(水)・24(金)9:30～11:45	6(月)13:30～15:30	10(金)13:30～15:45
思春期精神保健相談		10(金)14:00～15:30	6(月)9:30～11:45	20(月)14:00～15:30	8(水)9:30～11:45 15(水)13:30～15:45
子育て相談		9(木)・31(金)13:30～15:00	17(金)13:30～15:40	31(金)13:30～15:30	10(金)13:30～16:30
高齢者精神保健相談		今回の予定はありません	16(木)13:30～15:30	偶数月に実施	24(金)13:30～15:45
難病療養相談		20(月)13:30～14:30	23(木)13:30～15:30	16(木)13:30～15:00	今回の予定はありません
栄養相談	9～10か月児の保護者 1歳6か月～2歳未満児の保護者	6(月)・20(月)9:00～15:30	6(月)・27(月)9:00～15:30	16(木)・29(水)9:00～15:30	10(金)・22(水)9:00～15:30
育児学級		22(水)9:30～11:30	17(金)9:30～11:15	9(木)9:30～11:00	7(水)9:30～11:00
		29(水)9:30～11:30	24(金)9:30～11:00	22(水)9:30～11:00	14(水)9:30～11:00

- 両親学級(平日版・休日版)の詳細は区HPで
- 4か月児健康診査、3歳児健康診査、1・2歳児歯科相談は、対象者に個別で通知。詳細は区HPで
- アルコールの相談については、各保健相談所へ
- 食の安全については、食の安全係 ☎03-3647-5812へ
- シックハウスについては、環境衛生係 ☎03-3647-5862へ
- 上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎03-3647-5870へ

※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)

※2 北砂・東砂4～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲