区オリジナル健康長寿体操を一緒にやりませんか　KOTO活（い）き粋（いき）体操だよ！全員集合！（6・7月分）シニア

KOTO活き粋体操は、筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。はじめての方もお手本のまねをしながら無理なく体操ができます。

長寿サポートセンターでは、体操の詳しい手順を紹介したチラシの配布やDVDの貸し出しをしています。また、体操の動画は区HPでも公開しています。

対区内在住で60歳以上の方（先着順）
※福祉会館を利用する場合は登録が必要（住所・生年月日が確認できる書類を持参）
申当日直接会場へ（東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込）
問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

会場・問合先	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー ☎03-3647-4398（地域ケア推進課地域ケア係）	6/2(月)、7/7(月) 14:00～	30人
豊洲文化センター1階ギャラリー ☎03-5859-0566（豊洲長寿サポートセンター）	6/24(火)、7/29(火) 14:00～	30人
塩浜福祉会館洋室大(塩浜福祉プラザ2階) ☎03-3647-3901	6/14(土)・28(土)、7/12(土)・26(土) 10:00～10:30	20人
古石場福祉会館和室大 ☎03-3641-9531	6/7(土)、7/5(土) 13:30～	20人
千田福祉会館洋室 ☎03-3647-0108	6/19(木)、7/17(木) 13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室 ☎03-3647-8180	6/19(木)、7/17(木) 14:30～	20人
亀戸福祉会館和室大 ☎03-3685-8208	6/25(水)、7/30(水) 13:00～	20人
大島福祉会館和室大 ☎03-3637-2581	6/28(土)、7/26(土) 10:00～	20人
東砂福祉会館体育室 ☎03-3646-0461	6/17(火)、7/15(火) 13:30～　※内履き持参	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス（北砂4-26-6） ☎070-1549-0738	6/5～7/31の木曜 10:30～	15人
東京城東病院2階健診センター前（亀戸9-13-1） ☎03-5875-3451（亀戸東長寿サポートセンター）	6/18(水)、7/16(水) 14:00～　※要申込	25人
イトーヨーカドー木場店2階木場駅側正面入口上（木場1-5-30） ☎03-5617-6213（塩浜長寿サポートセンター）	6/26(木)、7/31(木) 14:00～	15人
グランチャ東雲 ☎03-5548-1992	6/8(日)、7/13(日)・27(日) 13:45～	20人

「とことんお元気！サークル」登録団体募集中！

地域の見守り活動や自治会・町会・老人クラブなどで「とことんお元気サークル」に登録し、KOTO活き粋体操を活用した介護予防活動を行いませんか。身近な仲間と身近な場所で介護予防活動を楽しく継続的に行うことは、老化に負けない身体づくりだけでなく、楽しみや居場所づくり、活躍、見守りにもつながります。既存のグループだけでなく、新たに地域の仲間やお友達と体操を行う場所を自分たちで作って「とことんお元気！サークル」に登録することもできます。

※登録前に区が行う出前講座「これからお元気！応援講座」を受講し、支援内容と趣旨をご理解いただく必要があります

[登録条件]
- おおむね65歳以上の区内在住の方3人以上の団体
- 週1回以上、「KOTO活き粋体操 筋力トレーニング編」を行う
- 区内の活動場所を自分たちで確保する など

[支援内容]
- グループでKOTO活き粋体操を続けるための体操指導、講座
- 運動指導員などの派遣を、登録から2年間を上限に全8回

※9:30～16:00（土・日曜、祝日除く）。
問地域ケア推進課地域ケア係
☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

6/4(水)～10(火)歯と口の健康週間　歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

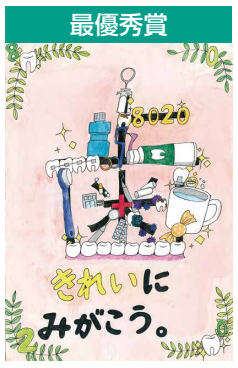
※学年は昨年度のものです

期間中は歯と口の健康イベントや講演会、お口の健康相談などを行うほか、区立小学校の児童によるポスターを掲示し、歯と口の健康を広く呼びかけます。

歯と口の健康週間ポスター

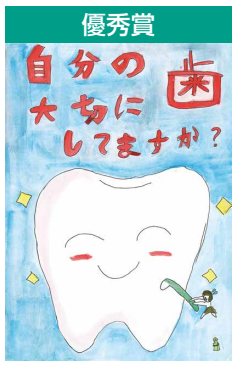
「歯と口の健康週間」のポスターは毎年、区立小学校児童の応募作品の中から選ばれ、期間中は区内の掲示板等に掲示されます。優秀作品に選ばれた4作品と優良作品6作品を合わせた10作品を、6月8日(日)に開催する「江東区デンタルフェスティバル」で展示します。

最優秀賞



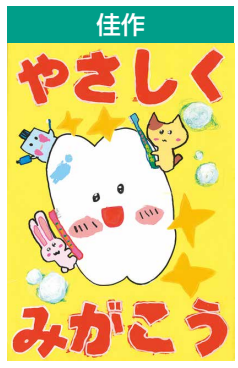
戸辺みのりさん
（第一亀戸小6年）

優秀賞



岩谷夏月さん
（第一大島小3年）

佳作



内村柚月さん
（扇橋小1年）

佳作

酒井美音さん
（第四大島小5年）

歯と口の無料健康相談

歯と口の健康週間の期間中、区内の歯科医院（江東区歯科医師会加入の医療機関）で歯の無料健康相談を行います。希望される方は、近くの歯科医院に電話予約をお願いします。　※電話での相談は行いません

また、区内小・中学校の児童・生徒と幼稚園・保育園児を対象に、各校（園）で歯科医師による歯科健康指導も行います。

問江東区歯科医師会☎03-3649-0780 FAX03-3649-1688

5/31(土) 世界禁煙デー（WHO）
5/31(土)～6/6(金) 禁煙週間（厚生労働省）
喫煙習慣を見直す機会に

喫煙や受動喫煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中など多くの疾患と関連することが明らかになっています。この機会に喫煙習慣を見直しましょう。

また、受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止することを目的として、令和2年4月から改正健康増進法、東京都受動喫煙防止条例が施行されています。屋外・自宅でも周囲の方に受動喫煙させることのないよう配慮する義務があります。ご協力をお願いします。

世界禁煙デー・禁煙週間にあわせて、たばこの健康への影響に関する資料の展示や配布を行います。ぜひお立ち寄りください。

日6月2日(月)12:00～6日(金)15:00
場区役所2階区民ホール
問保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係
☎03-3647-5889 FAX03-3615-7171

禁煙外来治療費の一部助成を実施します

対区内在住で20歳以上の方
定100人（申込順）　※すでに治療中・治療後の方は対象外

対象
- 健康保険が適用される禁煙外来治療費の自己負担分
- 医師の処方に基づいて購入した禁煙補助薬購入費の自己負担分

上限額
1万円（1人1回限り）

条件
- 登録後に治療を開始すること
- 登録期間内（6か月）に禁煙外来を5回以上受診のうえ治療を終了し、助成金申請をすること

※治療薬の出荷状況により、登録期間を変更する場合があります
- 領収書、明細書を保存すること

※現在、禁煙治療に使用される一部医薬品が出荷停止となり、禁煙外来の新規受付を一時停止している医療機関があります。事前に医療機関へ治療を実施しているか、必ずご確認ください。

申6月2日(月)から区HPから電子申請、または区HP・保健所・各保健相談所にある登録申請用紙に必要事項を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係に郵送・FAX・窓口で☎03-3647-5889 FAX03-3615-7171

江東区コミュニティ活動支援サイト ことこみゅネット
ことこみゅネットは、区内で活動する団体のイベント情報や活動情報が集まるポータルサイトです。身近な情報収集の場として、また登録団体から区民の皆さんへの情報発信の場としてご活用ください 問江東区ボランティア・地域貢献活動センター ☎03-3645-4087 FAX03-3699-6266