

健康・福祉のつづき

9月～令和8年1月 肺がん検診 区内医療機関で実施

区内の一部医療機関で肺がん検診を実施します。対象者には、6月中旬に緑色の封筒で受診券を郵送しています。受診券がお手元にない方は、下記までお問い合わせください。

※検診車(区内5か所)と検診機関での検診も実施しています

☎9月1日(月)～令和8年1月31日(土)

☑区内在住で40歳以上の方(令和8年3月末時点)

※今年度肺がん検診を受診済みの方は受診できません

☑胸部エックス線撮影 ※50歳以上で喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方は喀痰検査も実施

費800円(前年度住民税非課税者、生活保護受給者は無料)

☑保健所健康推進課健康づくり係

☎03-3647-9487 ☎03-3615-7171



医療機関名称	所在地	予約電話番号	受付方法
望月内科クリニック	高橋13-2 1階	03-5669-1531	予約不要
森下駅前クリニック	森下1-16-7 1階	03-6666-9335	予約制
あおばクリニック	森下2-20-12-202	03-5669-8783	予約制
魚住総合クリニック	永代2-34-10	03-3643-0015	予約制
はる内科・呼吸器内科 門前仲町院	富岡1-25-5 5階・6階	03-5875-9812	予約制
江東豊洲はるそらクリニック	豊洲4-10-18 1階	050-3355-7607	予約制
潮見駅前内科クリニック	潮見2-7-1	03-6666-6966	予約不要
福井クリニック	猿江2-6-11	03-3631-0855	予約不要
みつ葉クリニック	東陽4-6-1 6階	03-5633-7065	予約制
亀戸駅前クリニック	亀戸5-1-6 1階	03-3636-1312	予約不要
そえだクリニック	大島1-1-5 2階-D	03-5628-2770	予約制
小林クリニック	大島4-1-6-105	03-3684-0481	予約制
江東病院	大島6-8-5	03-3685-2238	予約制
協和メディカルクリニック	北砂2-15-40	03-3648-4166	予約制
藤崎病院	南砂1-25-11	03-3648-2111	予約制

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して地域で暮らしていくためには、身近な人や地域の人たちの正しい理解が必要です。

区では、認知症サポーター養成講座を月1回定期開催しています。この講座では、偏見を持たずあたたかく見守る応援者であるサポーターを養成します。9月・10月は特別編も開催します。

9・10月開催 認知症サポーター養成講座 特別編

【夜の特別編】

仕事や学校、家族の介護など、日中は忙しくて参加できない方に向けて、夜の特別編を開催します。



【認知症世界の歩き方 for サポーターズ編】

20万部の大ヒット書籍で、NHK Eテレでシリーズ番組化された「認知症世界の歩き方」のコンテンツを活かしたプログラムです。

☑地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

認知症サポーター養成講座の講師を派遣

区内の町会、自治会、学校、学童、趣味のサークル、友人同士のグループにも講師を無料で派遣します。

講座名	日時	会場	定員(区内在住の方)	申込
認知症サポーター養成講座	9/13(土) 14:00～15:30	こどもプラザ	30人(申込順)	8/26(火)9:00～ こどもプラザ図書館に電話・窓口で ☎03-5600-3885 ☎03-5600-3886
認知症サポーター養成講座 ～小学生向け～	9/21(日) 13:30～15:00	トミンハイム塩浜二丁目第2集会室 (コミュニティサロン)(塩浜2-9-8)	30人(申込順)(小学生以外も可)	9/1(月)9:00～ 塩浜長寿サポートセンターに電話・窓口で ☎03-5617-6213 ☎03-5617-6050
認知症サポーター養成講座 ～夜の特別編～	9/10(水) 18:30～20:00	江東区文化センター	30人(申込順)	8/25(月)9:00から 区HP申込
認知症サポーター養成講座 ～認知症世界の歩き方 for サポーターズ編～	10/2(木) 14:00～16:00	江東区文化センター	30人(申込順)	

江東区介護予防リーダー養成講座

～KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を地域の仲間と始めてみませんか～

区のオリジナル介護予防体操「KOTO活き粋体操」を使った自主グループの立ち上げや、仲間を誘って楽しく体操を続ける方法などを学び、身近な場所で身近な仲間と住民主体の介護予防を行うきっかけをつくる介護予防リーダーになりませんか。

講座では、仲間と共同して介護予防を実践するための知識を学び、グループワークや宿題を通して身近な仲間「伝える」「興味を持ってもらう」力を養います。

※一緒に活動する仲間をつくったり、一般的な介護予防の知識を学ぶ講座ではありません

☎10月3日～11月21日の金曜(全8回) 10:00～12:00 ※最終日は12:30まで。10月17日～11月

7日の期間に見学実習を別途実施 ☑スポーツクラブ&サウナスパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1)
☑介護予防の自主グループを立ち上げる意欲がある方、町会や自治会、老人クラブなどの既存の活動に体操を取り入れたい方 ※全回参加できる方

☑15人(抽選)

☎8月21日(木)11:00～9月13日(土)に [区HP申込](#) または
スポーツクラブ&サウナスパルネサンス亀戸24に電話で

☎03-5836-1301(11:00～17:00 ※金～日曜、祝日除く) ☎03-5836-1302

☑地域ケア推進課地域ケア係
☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



回	主な内容(KOTO活き粋体操の実技は毎週実施します)
1	・住民主体の介護予防について ・自主グループ立ち上げへの思いの共有
2	・仲間と一緒に介護予防を楽しむ方法(体操) ・KOTO活き粋体操を理解し、仲間に伝える方法
3	・住民主体の通いの場と介護予防リーダーの役割 ・先輩リーダーから活動について話を聞く
4	・仲間が認知症になっても一緒に活動し続ける方法 ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習
5	・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(栄養) ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習
6	・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(口腔機能) ・見学実習の感想と自主グループ立ち上げの計画
7	・仲間と一緒に運動を行う心構えとポイント ・分かりやすく伝えるためのプレゼンテーション練習
8	・行動宣言 ・修了式
見学実習	先輩リーダーが立ち上げた「とことんお元気!サークル」を見学し、インタビューを行う

成人保健講演会 「心とからだを整えるセルフケア法～マインドフルネスを使って～」好評につき今年も開催!

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」に注目し、不安やストレスにうまく対処するためのセルフケア法です。実践方法についての講演と体験を通して、自分自身の心とからだに向き合う時間を作ってみませんか。

☎9月27日(土)9:30～11:30(受付は9:15から)

場豊洲シビックセンター ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑100人(申込順)

講師 関本順禮(慶應義塾大学看護医療学部専任講師)

☎9月1日(月)9:00～19日(金)17:00に [区HP申込](#) または 深川南部保健相談所に電話で ☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295



食と健康づくり教室「血糖値が高いと言われたら? ～今日から実践! 糖尿病と歯周病を防ぐ食事と歯のケア～」

歯科衛生士による「糖尿病と歯周病の深い関係について」と、管理栄養士による「血糖値をあげにくくする食事のポイント」の講義を通して、糖尿病と歯周病の予防のためにすぐに実践できる正しい知識を学びます。

☎9月18日(木)13:30～15:00 ☑城東保健相談所

☑区内在住・在勤で血糖値が高いと言われた方 ※糖尿病の方を除く

☑25人(申込順)

☎8月26日(火)9:00から [区HP申込](#) または 城東保健相談所に電話・窓口で ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651



避難所運営
サポーター募集中!

災害時に区内の拠点避難所(小・中学校)において、避難所運営などをサポートしていただくボランティアです。募集詳細は区HP(右記2次元コード)をご覧ください ☑区内在住の18～29歳(高校生を除く) ☑防災計画課地域防災係 ☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440

