

健康・福祉のつづき

9月は認知症月間です

認知症は加齢とともに有病率が上がり、誰もがなる可能性のある身近な脳の病気です。令和22年(2040年)には全国で584万人、65歳以上の3人に1人が認知症になると推計され、令和6年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」も施行されました。認知症になっても自分らしく共に生きる社会を目指しましょう。

講演会「認知症とともに生きる」

「認知症になっても自分らしく生きるヒント」「普段の生活の中での工夫」「家族や周囲の方にどのように接してほしいか」など、当事者だからこそ話せることをお話しいたします。

回9月29日(火)14:00～16:00(開場13:30)

場江東区文化センター 定300人(申込順)

講丹野智文(認知症当事者のための相談窓口「おれんじドア」代表、認知症本人大使「希望大使」)

申8月25日(火)9:00から区HP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



▲丹野智文さん



認知症が心配な方へ もの忘れ予防健診を実施しています

70歳・72歳・74歳の方を対象に「もの忘れ予防健診」を行っています。対象の方へセルフチェックリストと受診票を7月上旬に送付しています。気になる症状があれば、ぜひ受診してください。

認知症の相談は長寿サポートセンターへ

もの忘れ予防健診対象年齢でなくても、気になる症状があれば、かかりつけ医または長寿サポートセンターへご相談ください。



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。この講座では、偏見を持たず温かく見守る応援者であるサポーターを養成します。

回9月19日(土)14:00～15:30 場こどもプラザ

対区内在住・在勤・在学の方 定30人(申込順)

申8月29日(土)9:00から、こどもプラザ図書館に電話・窓口で

☎03-5600-3885 📠03-5600-3886



江東区オリジナル「認知症サポーターがいます」ステッカー

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターが1名以上いるお店や事業所などに配付します。ステッカーを掲示することで、認知症の方やその家族が安心して利用いただける目印になります。

過去に認知症サポーター養成講座を受講し、ステッカーの配付を希望される場合は、各長寿サポートセンター、区役所で配布します。



コトミちゃん▶
(江東区観光キャラクター)



▲ステッカー

認知症に関する情報のパネル展示

区立図書館と区役所2階で認知症に関するパネル展示を行います。

展示期間は実施場所によって異なりますのでお問い合わせください。その他の事業(下表)の詳細は区HPをご覧ください

認知症に関する主な取り組み

事業名	内容
認知症ガイドブックの配布(認知症ケアパス)	認知症に関する情報をまとめたガイドブックを、各長寿サポートセンター、区役所などで配布しています。
チームオレンジ	認知症サポーターステップアップ講座を受けた方と、認知症の方・家族がチームをつくり、認知症の方を支援するボランティア活動です。
認知症カフェ	認知症の方とその家族、支援者、地域住民の誰もが気軽に参加できる交流場所。専門職のスタッフもいるため認知症の相談もできます。
おれんじる～む(認知症家族等交流会)	認知症の方を介護している・介護していた家族が互いの悩みや不安などを分かち合い、息抜きをする場所です。
認知症本人・家族ミーティング	認知症の方とその家族が集まり、日々の思いを自由に語り合える場です。
高齢者みまもりアイテム	ひとりでの外出に不安のある方に、見守り登録番号を記載した高齢者みまもりキーホルダーと靴反射シールを配布しています。
GPS位置探索システム費用助成	認知症(若年性認知症を含む)により外出に不安がある方を対象に、GPSを利用した位置探索システムの新規契約に伴う費用の全部または一部を助成します。
AIチェックツール「ONSEI」	スマートフォン・タブレット向けアプリ。気軽に認知機能のチェックができます。

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

“息苦しさ”をやわらげる呼吸体操教室(後期) 参加者募集

呼吸筋ストレッチ体操の効果・効能について専門医が詳しく解説。1回目は呼吸器疾患やサルコペニア・フレイルを予防して長く元気に過ごすための講義と実技、2・3回目は実際に体を動かす、呼吸筋ストレッチ体操にチャレンジします。

回①9月29日(火) ②10月29日(木) ③11月26日(木)(全3回) 14:00～15:30(受付は13:30から)

場江東区文化センター

対区内在住で気管支ぜん息、肺気腫、慢性気管支炎と診断されている成人の方、呼



吸器疾患やリハビリテーションに興味がある方

定70人(抽選)

内①呼吸器疾患とサルコペニア・フレイル ～予防のための呼吸筋ストレッチ(講義と実技)②③呼吸筋のストレッチ体操(実技)

講①松野圭(順天堂東京江東高齢者医療センター呼吸器内科 准教授)②③根本伸洋(新山手訪問看護ステーション 理学療法士)

申9月11日(金)までに区HP申込・電話またはFAXに講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話番号、参加希望日程を記入し、保健所健康推進課公害保健係へ☎03-3647-9564 📠03-3615-7171 ※落選者にのみ9月18日(金)までに郵便で通知

9月1日(火)予約開始 検診車による胃がん(バリウム)・肺がん検診(11月・12月分)

回区内在住の40歳以上の方 ※50・60歳代の偶数年齢の方は、胃がん(内視鏡)検診か胃がん(バリウム)検診のどちらか1つを受診できます。

費胃がん(バリウム)検診500円、肺がん検診800円

※令和7年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料

回9月1日(火)からWeb予約(右記、2次元コード)、または(公助)東京都予防医学協会に電話で☎0120-489-559(9:00～17:00(土・日曜、祝日除く))

※予約開始日は電話が大変混み合います。つながらない場合は時間を置いてかけ直してください ※6月中旬に対象者に送付した「健康診査・がん検診等・眼科検診」の通知に、案内を掲載しています ※予約の際には、受診券シール(ピンク色)に記載されている10桁の番号が必要です。検診日当日も受診券シールが必要です。受診券がお手元にない方は、健康づくり係までお問い合わせください



▲Web予約はこちら



▲実施医療機関名簿(PDF)



▲胃がん(バリウム)検診



▲肺がん検診

場所	日程	
	胃がん(バリウム)(午前のみ)	肺がん(午前・午後)
健康センター	11/4(火)・10(火)・21(土)★、12/1(火)・15(火)★・16(水)	11/6(金)・21(土)★、12/15(火)★
総合区民センター	11/5(木)・11(水)、12/4(金)・22(火)	11/19(木)、12/2(水)
深川南部保健相談所	11/9(月)、12/11(金)	11/30(月)、12/14(月)
東砂福祉会館	11/20(金)、12/18(金)	12/21(月)
豊洲シビックセンター	11/2(月)・18(水)、12/3(木)・8(火)	11/16(月)・24(火)、12/10(木)・17(木)

★午前中に胃がん(バリウム)・肺がん検診を同時に受診可能な日

問保健所健康推進課健康づくり係(こちらでは予約できません)

☎03-3647-9487 📠03-3615-7171

LINEで簡単ごみ分別「江東ごみナビ」

分別方法や収集日をスマホで確認できる「江東ごみナビ」。AIが分別検索をサポートします。右記2次元コードからLINEで友だち登録してご利用ください 問清掃リサイクル課☎03-3647-9181 📠03-5617-5737

