

## 健康便り

### 相談と検診

#### 1障がい者歯科相談

歯科相談、歯科健康診査、歯科指導  
※治療は行いません  
☑区内在住で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの、障がい者施設に通所していない方  
●実施期間 9月1日～令和3年1月31日  
☑歯科医師会が指定する歯科診療所  
☑大森歯科医師会(☎3755-5400 FAX3755-0307)か蒲田歯科医師会(☎3735-1004 FAX3737-0378)へ電話かFAX

#### 2認知症検診

大森・田園調布・蒲田医師会で実施している、認知症検診(MMSE)を自己負担無しで受診できます。  
☑昭和31年3月31日以前に生まれた方  
●検診期限 12月31日  
☑実施医療機関へ申し込み ※実施医療機関は、6月下旬に対象者へ送付した「がん検診等のご案内」に掲載  
◇112ともに◇  
☑健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX5744-1523

### 9月は「健康増進普及月間」

生活習慣病予防のために、「健康ウォーキングマップ」を地域健康課、スポーツ推進課、問合先で配布しています。



区HP、ツイッターでも健康情報を配信しています。ご活用ください。  
☑健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

### はねぴょん健康ポイントグループ対抗ランキングが始まりました!

はねぴょん健康ポイントアプリで新機能「グループ対抗ランキング」が始まりました!  
アプリ内でグループを作成し、ウォーキングの歩数や獲得したポイント数をほかのグループと競い合えます。職場の仲間やご友人とぜひご参加ください。詳細は区HPをご覧ください。  
☑健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1661 FAX5744-1523



詳細はコチラ

### 9月10～16日は自殺予防週間です

●ひとりで悩まず相談を  
こころの疲れを感じたら、相談してください。詳細は区HPをご覧ください。  
●自死遺族を支えるために  
当事者の方のお話を聞き、私たちに何ができるのかを考える交流会を行います。  
☑身近な人を自死で亡くされた方、自死遺族を支えたいと願う支援者の方  
☑9月29日(火)午後2時～4時30分  
☑蒲田地域庁舎  
☑先着10名 ☑問合先へ電話  
☑健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523



相談窓口はコチラ

### 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します

☑おおむね大森、調布地域庁舎管内在住の、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な方  
☑9月23日～10月2日に大森歯科医師会へ電話 ☎3755-5400



### 尿もれ予防体操と筋力アップ教室

☑区内在住で尿もれ予防に関心があり、要介護認定を受けていない方  
☑10月7・21日(水)午後2時～3時30分  
☑調布地域庁舎 ☑先着各20名  
☑9月1日から問合先へ電話  
☑調布地域福祉課高齢者地域支援担当 ☎3726-6031 FAX3726-5070

### ひきこもり・生きづらさ茶話処

スタッフやほかの参加者と語り合いや相談ができます。  
☑10月14日(水)午後1時30分～4時  
※60分で入れ替え  
☑入新井集会所  
☑先着各20名  
☑9月1日から問合先へ電話  
☑健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523



## 受けよう検診! つくろう健康!

区では、職場などで検診機会のない区民の方を対象に、各種がん検診などを行っています。

40歳以上の方と⑤・⑬に該当する方には検診の案内を、それぞれ6月中旬～下旬に郵送しました。詳細は区HPをご覧ください。

☑下表参照。対象年齢は令和2年4月1日～令和3年3月31日の誕生日における年齢です

#### ☑実施医療機関

☑自己負担有り(④・⑩・⑬を除く)。医療機関でお支払いください

※75歳以上の方、生活保護か中国残留邦人等支援給付を受給中の方は自己負担免除

☑実施医療機関へ直接申し込み

☑健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX5744-1523

検診(健診)名	対象年齢など	自己負担額	実施期間
①胃がん検診(エックス線検査)	40歳以上	1,000円	令和3年2月28日まで
②胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上	1,500円	
③肺がん検診	40歳以上	500円 ◆かくたん検査 +500円	
④大腸がん検診	40歳以上	令和2年度に限り無料	
⑤子宮頸がん検診	20歳以上の女性	偶数年齢=500円 ◆体がん検診 +500円	
		奇数年齢=2,000円 ◆体がん検診 +2,000円	
⑥乳がん検診	40歳以上の女性	偶数年齢=500円 奇数年齢=4,000円	
⑦喉頭がん検診	40歳以上(喫煙などの受診要件有り)		10月31日まで
⑧眼科(緑内障等)検診	40・45・50・55・60・65・70歳	500円	12月31日まで
⑨前立腺がん検診※	60・65・70歳の男性		令和3年3月31日まで
⑩B型・C型肝炎ウイルス検診※	40歳以上で過去に未受診の方	無料	
⑪39歳以下基本健康診査	18～39歳	1,400円	12月31日まで
⑫骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	令和3年2月28日まで
⑬成人歯科健康診査	30・35・40・45・50・55・60・66・68・70・72・74・76歳	無料	令和3年1月31日まで

◆=医師が必要と判断した場合のみ実施します

※=特定健診などを受ける方で希望する場合は同時に受診してください

## 備えよう! ペットの災害対策

災害が起きたとき、ペットを守るのは飼い主だけです。大切なペットを守るために、日頃から災害対策を考えておきましょう。

#### ☑必要なペット用品の準備

災害時、ペット用品が手に入りにくくなるかもしれません。普段から飼い主が責任を持って、準備しておきましょう。



#### ペット用品の例

- ペットフードと水(5日分以上)
- ケージ、キャリーバッグ
- 首輪とリード(伸縮しない短いタイプ)
- トイレ用品(ペットシート、新聞紙、ビニール袋)
- 猫用砂、粘着テープ(ケージの補強用) など

#### ☑ペットの預け先を確保

避難所などの慣れない場所での生活は、ペットもストレスを感じます。親戚や友人と預け・預かり協力をしましょう。

#### ☑災害が発生したら

災害が発生した後も、自宅で生活を続けることが可能な場合は、避難所への避難は必要ありません。

倒壊などにより自宅で生活ができず、親戚や友人にペットを預けることができないときは、ペットと同行避難することを考えましょう。なお、同行避難できるペットは、犬や猫などの小動物です。

#### ☑避難所での過ごし方

ペットの世話は、飼い主が責任を持って行います。飼い主同士が「飼い主の会」を立ち上げるなど、協力し合って生活しましょう。また、ペット用品は、飼い主が持ち寄ります。避難所を退所するときは、飼育場所を清掃・消毒するなど、最後まで責任を持ってください。



区HPでは、ほかにもペット災害対策を紹介しています。



詳細はコチラ▶

☑生活衛生課環境衛生担当

☎5764-0670

FAX5764-0711