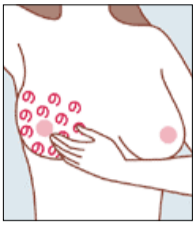


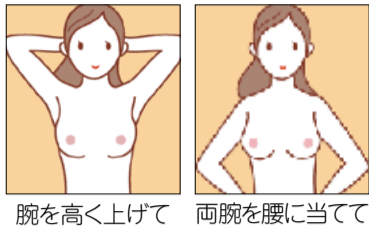
乳がんの早期発見のために ~20歳を過ぎたら自己検診を~

乳房を触ってみましょう

- ①指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くように
- ②わきの下のほうまで手を伸ばす



乳房を見てみましょう



チェックポイント

- しこりや硬いところがないか
- 前と違うところがないか
- 乳頭をつまんで分泌物がないか

チェックポイント

- 左右違う
- ひきつれ、くぼみ
- 赤く腫れている
- 皮膚が厚く毛穴が目立つ
- 乳頭がただれている
- 乳頭が以前より引っ込んでいる

自己検診のタイミング
☆月経が始まって5~7日



乳がんの罹患率は年々増加しており、現在、日本人女性の約11人に1人が乳がんにかかるといわれています。

乳がんは早期に発見し、治療すれば、治療率90%の「治るがん」です。

乳がんは皮膚の表面に近い部分にできることが多いため、自分で見て触って見つけることができます。月に1度の定期的な自己検診をして、日頃の乳房の状態を把握しておき、変わったことがあれば、必ず受診をしましょう。

40歳からは、乳がん検診(マンモグラフィ)を受けることが大切です。

●乳がんに関する展示を行います

▽期間 10月31日(木)まで

▽場所 区役所、生涯学習センター

問合せ

課 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9497

浅草保健相談センター
TEL (3844) 8171



ご存じですか?
10月は乳がん予防月間です

福祉 (高齢・障害等)

特別養護老人ホームの入所申込みを受け付けています(令和元年度第3回分)

▽対象 在宅生活を続けることが困難であり、原則、介護保険で要介護3以上と認定された方(入院治療の必要な方、特別養護老人ホームに入所中の方は除く)

※要介護1・2で申込み場合は、申込書の「特列入所要件」に該当することの申請書(要介護1・2の費用)を記入

対象施設

施設名	所在地
谷中	谷中2-17-20
三ノ輪	三ノ輪1-27-11
蔵前	蔵前2-11-7
台東	台東1-25-5
千束	千束3-28-13

施設名	所在地
浅草ほうらい	清川2-14-7
フレスコ浅草	浅草5-33-7
橋場すみれ園	橋場1-1-10

区立特別養護老人ホーム

施設名	所在地
白楽荘	多摩市
みずほ園	西多摩郡瑞穂町
良友園	西多摩郡日の出町
ひのでホーム	西多摩郡日の出町
清快園(新清快園)	西多摩郡日の出町
第2カントリーピア青梅	青梅市
青梅愛弘園	青梅市
成蹊園	青梅市
福楽園	あきる野市
和敬園	あきる野市

区外協力特別養護老人ホーム

▽必要な物 介護保険証、過去3か月分のサービス利用票・サービス利用票別表

▽入所のご案内・申込書配布・申込場所 介護予防・地域支援課(区役所2階⑤番)、地域包括支援センター(郵送申請不可)

援センター(郵送申請不可)

※申込みの際は、家族やケアマネジャーと相談の上、希望施設を事前に見学してください。(見学施設に要予約)

▽申込締切日 10月31日(木)

※各施設の連絡先等、詳しくは入所のご案内をご覧ください。

▽問合せ 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1224

認知症高齢者を介護する家族のこころのケア相談(予約制)

介護の悩みや方法等について、臨床心理士が相談に心じます。

▽日時 毎月第1・3水曜日午後2時~4時(1人50分程度)

▽対象 高齢者本人または介護している家族が区内在住の方

▽定員 各2人(先着順)

▽申込締切日時 相談日1週間前の午前11時

▽場所・申込み・問合せ 介護予防・地域支援課(区役所2階⑦番) TEL (5246) 1225

認知症高齢者の専門相談(予約制)

認知症でお悩みの方や家族の方の相談に、精神科医師が応じます。

▽日時 毎月第2・4金曜日午後2時~3時(1人30分程度)

▽場所 区役所1階区民相談室

▽定員 各2人(先着順)

▽申込み・問合せ 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1225

住宅用火災警報器の設置費用を助成しています

▽対象 次のいずれかに該当する世帯 ①65歳以上の高齢者のみ ②身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる

※有効に作動する火災警報器が設置されている場合は対象外

設置されている場合は対象外

▽設置台数 煙式1台(業者による設置)

▽自己負担額 1千円

▽申込み・問合せ 台東区社会福祉協議会 TEL (58028) 7541

障害者紙おむつ購入補助券の申請を受け付けます

区内の薬局組合加盟店で利用可能な、紙おむつ購入補助券の申請を受け付けます。

対象	支給量	利用者負担
区内在住の3歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度をお持ちで、紙おむつが必要と認められる在宅の方(65歳未満で介護保険の介護認定を受けている方は高齢福祉課で支給)	必要に応じて月額3,000円~7,000円分の購入補助券	税課税は1自己負担あり 住民世帯給付あり
区内在住の3歳以上65歳未満で、二分脊椎(せきつい)症により、直腸・ぼうこう機能障害をもち、高度の排便・排尿障害がある在宅の方	必要に応じて月額3,000円~7,000円分の購入補助券	税課税は1自己負担あり

※支給量は申請時に介護状況や使用量を調査し、必要度に応じて決定

※申請した月から令和2年3月分を支給

▽申請方法 身体障害者手帳が愛の手帳、印鑑を左記問合せ先へ持参

※本人や家族以外が申請をする場合は、事前に左記へお問合せください。

▽問合せ 障害福祉課(区役所2階⑩番) TEL (5246) 1201

「(仮称)台東区手話言語の普及及び障害者の意思疎通の促進に関する条例(骨子案)」への意見募集について(パブリックコメント)

言語としての手話の理解と普及を促進することを、「障害の特性

シルバー人材センターから

●パソコン講座 内容・日程(全3回) ①「ワードで年賀状」11月7日(木)・11日(月)・14日(木) ②「筆ぐるめで年賀状」11月8日(金)・12日(火)・19日(火) 時間 午前10時~正午 定員 各9人(抽選) 費用 3,000円(3回分) 申込方法 往復はがき(1人1枚)に講座名(①か②)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記問合せ先へ

●パソコン「無料よろず相談会」日時 11月15日(金)・25日(月)午前10時~11時、11時~正午 定員 各5人(抽選) 申込方法 往復はがき(1人1枚)に講座名・希望日時・住所・氏名・年齢・電話番号・相談内容を書いて下記問合せ先へ

◆以降、上記記事の共通項目◆

対象 区内在住の原則60歳以上の方

申込締切日 10月21日(月)(必着) ※募集数に達しない場合、10月23日(水)以降に電話で受付

場所・問合せ 〒111-0056 台東区小島1-5-5 台東区シルバー人材センター TEL (3864) 3338

愛犬のための講習会

●犬のしつけ方教室~褒めるしつけで楽しいドッグライフ~ 日時(全4回) 11月3日~24日の日曜日(初回は午後1時~3時30分、2回目以降は午前9時30分~午後2時30分のうち1時間) 定員 30頭分(先着順) 費用 2,000円(4回分) 申込方法 電話で下記問合せ先へ

●第4回ペットコミュニティエリア適正利用講習会 エリアの利用には講習会の受講が必要です。日時 11月14日(木)午後1時30分~4時 申込方法 区ホームページから申込みが電話で下記問合せ先へ 申込締切日 11月7日(木)

◆以降、上記記事の共通項目◆

※要件等、詳しくは区ホームページをご覧ください

場所 DOGLY愛犬E-SCHOOL(根岸3-1-10) 申込み・問合せ 台東保健所生活衛生課 TEL (3847) 9437

に心した多様な意思疎通手段の促進を図るために、本条例の骨子案を作成しました。皆さんの意見をお寄せください。

▽対象 区内在住が在勤(学)の方、区内に事務所または事業所を有する個人・団体、条例の内容に利害関係を有する方

▽閲覧・意見提出用紙配布場所 区役所2階⑩番障害福祉課・同3階⑦番区政情報コーナー、区民事務所・同分室、地区センター、生涯学習センター1階受付

台東保健所保健予防課、松が谷福祉会館、台東区社会福祉協議会

▽応募方法 意見提出用紙に記入し、配布場所に提出する(閉庁日を除く)か郵送またはファックスで下記問合せ先へ(区ホームページ)から応募可

▽申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497

健康

女性医師による女性のための健康相談「婦人科」(予約制)

▽日時 11月11日(月)午後2時~4時(1人20分程度)

▽場所 台東保健所4階

▽対象 区内在住が在勤の女性で更年期や月経障害・不妊などで悩みの方

▽申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497