

### お持ちですか かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師

具合が悪くなったとき、自分の今までにかかった病気やからだの状態を知っている医師、歯科医師、薬剤師がいれば安心です。

●**かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師(薬局)**をお探しの方は、**台東区の身近なお医者さん(医療機関マップ)**または**下記ホームページ**をご覧ください。

・区ホームページから  
台東区 身近なお医者さん

・東京都医療機関案内サービス  
ひまわり 区ホームページから  
東京都 ひまわり

▷**問合せ** 健康課医療連携担当  
☎ (5246) 1215

#### 区の相談窓口をご利用ください

##### 台東区在宅療養支援窓口

在宅療養生活における医療・看護・介護のご相談をお受けします。

- ▷**相談受付時間** 月～金曜日午前9時～午後5時、土曜日午前9時～正午※祝日・年末年始を除く
- ▷**場所** 区立台東病院2階(千束3-20-5)
- ▷**相談受付電話** ☎ (5603) 0235

##### 三ノ輪口腔ケアセンター

歯科診療所に通院が困難な方に、歯科衛生士が電話や自宅への訪問による相談対応、訪問してくれる歯科医等を紹介しています。

- ▷**相談受付時間** 月・火・木・土曜日午前10時～午後5時※祝日・年末年始を除く
- ▷**場所** 三ノ輪福祉センター8階(三ノ輪1-27-11)
- ▷**相談受付電話** ☎ (5603) 2235

みんなで防ごう子供虐待  
11月は児童虐待防止  
月間です



・オレンジリボンを知っていますか  
オレンジリボンは「子供虐待のない社会の実現」を目指す運動のシンボルマークです。

区では、児童相談センターや警察、民生委員、児童委員などと協力して要保護児童支援ネットワークを構成し、子供の虐待防止に取り組んでいます。  
・オレンジリボンツリーの展示  
メッセージカードに児童虐待防止の願いを書いてツリーに飾ってください。

日水・区役所1階 ②11月13日(月)～25日(土)・生涯学習センターアトリウム  
「もしかして、虐待かな?」と  
思ったら「相談ください」  
子供虐待についての相談や連絡を、24時間電話で受け付けています。連絡した人が特定されないよう、秘密は固く守られます。ためらわずに左記連絡先へ、お電話ください。

▽**連絡先** 台東区要保護児童支援ネットワーク(24時間受付)  
☎ (38075) 18009  
児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 1899  
緊急の場合 警察110番  
▽**連絡先・問合せ** 日本堤子ども家庭支援センター  
☎ (58224) 2571

### 健康

#### 街かど健康教室

- ▽**日時** 11月1日(水) 午後3時～4時
- ▽**テーマ** 肺炎予防
- ▽**講師** 増田久美子(看護部)
- ▽**場所・問合せ** 台東病院  
☎ (38076) 1001代

#### 健康学習会「知って安心! 子供の病気への対処法」(託児あり)

- ▽**日時** 11月25日(土) 午後2時～4時
- ▽**場所** 生涯学習センター3階301研修室
- ▽**対象** 区内在住の0～3歳程度の子供の保護者
- ▽**定員** 40人程度(先着順)
- ▽**講師** 小川淳子氏(小児科医師)、田中雪葉氏(薬剤師)
- ▽**申込方法** 住所・氏名・電話番号・子供の年齢・性別、託児希望の方は子供の氏名を電話で左記問合せ先へ
- ▽**申込締切日** 11月15日(水)
- ▽**問合せ** 健康課  
☎ (5246) 1215

#### 無料健康相談

- ▽**期間** 11月1日(水)～30日(木)
- ※**休診日**・診療時間外は除く
- ▽**場所** 「無料健康相談」のポスターが掲示されている区内の医院・診療所・病院
- ▽**対象** 台東区の国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者
- ▽**内容** 内科・歯科全般の健康相談・保健指導
- ▽**相談方法** 国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証

#### 区民のための健康教室「講演会」

- ▽**日時** 11月20日(月) 午後1時30分～3時30分
- ▽**対象** 区内在住が在勤の方
- ▽**テーマ** あなたの頭痛は大丈夫? ～原因と対応を知られば怖くない～
- ▽**講師** 加藤大貴氏(蔵前かとう内科クリニック院長)
- ※講演後、専門医による「医療なんでも相談」を行います。
- ▽**場所・問合せ** 浅草保健相談センター ☎ (3844) 8171

#### 麻しん風しん定期予防接種未接種者への費用助成

- ▽**対象** 区内在住の2～18歳で、麻しん・風しん両方またはどちらかにかかったことがなく、麻しん風しん定期予防接種を法定期間内に接種できなかった方
- ▽**実施方法** 接種を希望する方に予防票を発行
- ※希望する方は左記問合せ先へ
- ▽**実施場所** 区内協力医療機関
- ▽**問合せ** 台東保健所保健予防課 予防担当  
☎ (3847) 9471

#### 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8日(水)午後2時30分～4時30分(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、不妊などでお困りの方
- ▽**申込み・問合せ** 台東保健所保健サービス課保健指導担当  
☎ (3847) 9497

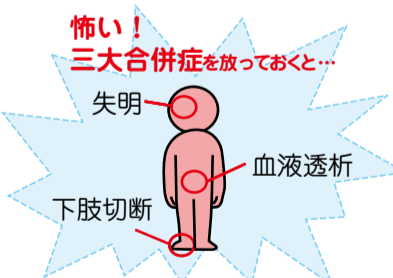
## 今日からはじめる糖尿病予防

●**11月14日は世界糖尿病デー**  
台東区では40歳～74歳の方のおよそ4人に1人は糖尿病有病者または予備群です。  
・**症状が現れた頃にはかなり進行しています** 糖尿病は血糖値の高い状態が続いてしまう病気です。初期には自覚症状がほとんどありません。悪化すると、血管がもろくなり、さまざまな合併症が引き起こされます。

●**糖尿病予防と健診を受けようキャンペーン**  
食事診断ができる食育SATシステムや健康度測定コーナー、タバコやがんに関する展示を行います。  
日時 11月9日(木)午前10時～午後4時  
場所 生涯学習センターアトリウム



▲食育SATシステムのイメージ  
●**糖尿病予防教室～「血糖値が高い」と言われたら～(要予約)**  
糖尿病の基礎知識から、予防する食事のコツ(試食あり)、家庭でもできる手軽な運動まで、まるごと学べる教室です。 日時 11月28日(火)午前10時30分～午後0時30分ごろ  
場所 台東保健所3階 対象 区内在住のおおむね75歳未満で初めて参加する方 定員 30人(先着順)  
持ち物 飲み物※運動できる服装で参加  
申込方法 電話で下記問合せ先へ  
問合せ 台東保健所保健サービス課 ☎ (3847) 9440



●**糖尿病の血液検査**  
HbA1c (NGSP値)

5.5%以下	正常
5.6～6.4%	要注意
6.5%以上	要受診

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは?  
採血前1～2か月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。  
※糖尿病に関する情報は区ホームページでもご覧いただけます。

## 11月15日(水)は世界COPDデーです

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、空気の通り道である気道が慢性的に狭くなる病気です。重症化すると、少し動いただけでも息切れして日常生活が困難になり、呼吸不全や心不全を起こす、命に関わる恐ろしい病気です。COPDによる死亡者は、喫煙率の高い男性では死因の第8位です。患者の約90%は喫煙歴がある方です。喫煙者が禁煙をすることで肺機能の低下スピードを抑え、発症のリスクが低くなります。



▲**GOLDリボン**  
COPDを多くの人に知ってもらうためのシンボルマークです。

●**こんな症状があったらご用心**  
①黄色や粘り気のあるたんが出る ②風邪が治りにくく、せきやたんが出る ③呼吸のたびにゼーゼーヒューヒューする ④息切れしやすい  
①～④の症状のある方は、早めに呼吸器専門医にご相談ください。  
※リーフレットを下記問合せ先で配布しています。区ホームページでも情報をご覧いただけます。

▽**問合せ** 台東保健所保健サービス課健康推進担当 ☎ (3847) 9406

1年に1度、胃・肺・大腸がん検診を受診しましょう(予約制)

▽**対象** 区内在住の40歳以上の方(喀たん検査は50歳以上、条件あり)

▽**内容** 胃部・胸部X線検査(胃・肺)、喀たん検査(一定条件者・肺)、便潜血検査(検便・大腸)

※大腸がん(便潜血検査)検診は、

医療機関の空き状況により、受診できない場合があります。  
▽**場所・申込み・問合せ**  
・永寿総合健診・予防医療センター(東上野3-3-3 プラチナビル2階、土・日曜日・祝日を除く午前11時～午後4時30分) ☎ (58224) 3540  
・浅草病院(今戸2-26-15、日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時、土曜日は正午まで) ☎ (38076) 1711  
▽**問合せ** 台東保健所保健サービス課母子成人保健担当 ☎ (3847) 9481