



(7)

保健所 代☎3602-1222 青戸4-15-14	青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14	金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19	小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21	新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12	高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9	水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3
---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

凡例

【日時】 会場の
【対象】 対象
【申込方法】 申込先
【費用】 費用
【持ち物】 持ち物
【その他】 他

マルチメディアデイ
ジー講習会 全4回
 視覚障害をお持ちの方
 などのためのマルチメディア

シニア向け パソコンってこんなに面白い

番号	コース	日程	費用(教材費含む)
A	パソコン初歩1(ウインドウズ8基礎操作)	9/4(水)	1,000円
B	パソコン初歩2(文字入力)全2回	9/6・13(金)	2,000円
C	パソコン初歩3(誰でもわかるインターネット)全2回	9/20・27(金)	2,000円

複数コース受講可。Cはローマ字入力ができる方が対象。

骨密度検診(9月分)
 腕のエックス線写真から
 骨密度を測定します。
 日▽9月3日(火)午後1時
 30分～3時30分▽9月26日

保健所健康推進課
 ☎(5654)8173
 ☎(3602)1268

【担当課】
 国保年金課
 ☎(5654)8173
 ☎(3602)1268

葛飾区特定健康診査受診
 は8月31日(土)までです
 葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳(昭和13年9月1日～昭和49年3月31日生まれ)の方を対象に、生活習慣病予防に着目した葛飾区特定健康診査を実施しています。

健康・介護予防
 葛飾区国民健康保険に加入している40～74歳(昭和13年9月1日～昭和49年3月31日生まれ)の方を対象に、生活習慣病予防に着目した葛飾区特定健康診査を実施しています。

介護者教室
 介護者に対する最新の認知症に関する情報を提供します。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

骨密度検診(9月分)
 腕のエックス線写真から骨密度を測定します。
 日▽9月3日(火)午後1時30分～3時30分▽9月26日

認知症サポーター養成講座
 認知症の方や家族を見守り応援する認知症サポーターを養成します。
 日▽9月3日(火)午後1時30分～3時30分▽9月26日

歯科医師の話と口腔体操
 歯科医師の話と口腔体操の実習を行います。
 日▽9月18日(水)午後1時30分～3時30分▽長寿歯科健康診査を受診した方、区内在住65歳以上の方30人(9月11日(水)までに電話で(多数抽選。会申込保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)☎(3602)1268

おいしく食べて健康生活 長寿歯科健診
 歯科医師の話と口腔体操の実習を行います。
 日▽9月18日(水)午後1時30分～3時30分▽長寿歯科健康診査を受診した方、区内在住65歳以上の方30人(9月11日(水)までに電話で(多数抽選。会申込保健所健康推進課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内)☎(3602)1268

介護者教室
 介護者に対する最新の認知症に関する情報を提供します。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

休日応急診療

◆医療機関などの案内
 東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323
 本田消防署 ☎3694-0119/金町消防署 ☎3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)
 平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550
 (受付時間)月～金曜日 午後7時30分～9時45分

◆休日診療所(内科・小児科)
 立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022
 (受付時間)日曜日・祝日・8/15(木) 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分・5時～9時30分
 土曜日 午後5時～9時30分

◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8/18	高山整形外科病院	整内、小、産婦	金町3-4-5	3607-3260
	矢作クリニック	内、小	宿2-2-14	3607-2516
	藤医院	内、小	又3-12-18	3607-1636
	間外科医院	整、外	有1-15-23	3604-8407
	伊東医院	内、小	石2-27-4	3691-2693
8/25	亀有みんなのクリニック	内、小	有2-4-8	5650-2821
	ほりきり整形外科医院	整、リウ	菅2-21-18-1F	6662-9941
	小宅産婦人科医院	産婦	水元1-29-17	3609-0415
	小加藤医院	内、皮	町3-20-5	3607-1238
	渡辺昭医院	内、胃	新小岩2-19-15	3651-6500
8/25	石川内科医院	内、リウ	又1-12-15	5672-2115
	田医院	内、小	倉2-11-9	3658-0947

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8/15	根本歯科医院	歯科	柴又4-15-7	3658-5100
8/18	安斎歯科医院	歯科	新小岩4-8-10	3652-1615
8/25	大久保歯科医院	歯科	柴又1-9-15	3627-3405
8/25	酒井歯科医院	歯科	新小岩4-29-17	3651-3798
8/25	佐伯歯科医院	歯科	柴又1-12-15	3609-0468
8/25	佐伯歯科医院	歯科	青戸5-14-5	3604-8875

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
8/18	鍼灸川整骨院	橋高砂8-21-5	3627-8611
8/18	関川整骨院	東立石1-21-15	3695-6478
8/25	佐藤接骨院	青戸3-25-12	3601-4782
8/25	ツカダ整骨院	西新小岩4-15-21	3696-0584

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
8/18	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	おおうら薬局第一支店	柴又1-29-8	5648-6861
8/25	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	おおうら薬局第一支店	立金町3-20-6	3600-2338
	おおうら薬局第一支店	倉2-10-4	5694-1560
	おおうら薬局第一支店	宿2-23-5	5648-3070
	おおうら薬局第一支店	新小岩2-30-1	3651-7162
	おおうら薬局第一支店	西新小岩4-15-21	3691-6342
	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435

介護者教室
 介護者に対する最新の認知症に関する情報を提供します。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

介護者教室
 介護者に対する最新の認知症に関する情報を提供します。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

介護者教室
 介護者に対する最新の認知症に関する情報を提供します。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

高齢者総合相談センター
 高齢者の生活に関する相談を受け付けます。

健康 **一口メモ** **生活習慣病と運動**

生活習慣病とはメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)、糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳卒中、心臓病などの総称で、発症には食事や喫煙、運動などの生活習慣と密接な関係があることから呼ばれています。

そのうちの一つ、運動には脂肪の消費、血圧を下げる、血糖値の改善など体に多くの良い影響を与えますが、運動は継続しないと効果がありません。継続しやすく、日々の生活に取り入れやすいのがウォーキングです。

現在の日本人の平均歩数は7,000～8,000歩ですが、1日1万歩が理想的です。エレベーターなどを使わずに階段を使う、バスや電車を使うときは一つ、二つ手前の停留所や駅から歩くことなどを心掛けましょう。

ただし、いきなり長距離を歩くと身体に負担がかかり逆効果です。短距離から始めて少しずつ距離を伸ばし、運動の前後にはストレッチを行いましょう。

無理なく、楽しく、運動習慣を始めてみませんか。
 【担当課】 金町保健センター ☎3607-4141