健康部（保健所）	青戸保健センター	金町保健センター	新小岩保健センター	水元保健センター
(代)☎3602 - 1222	☎3602 - 1284	☎3607 - 4141	☎3696 - 3781	☎3627 - 1911
青戸4 - 15 - 14	青戸4 - 15 - 14	金町4 - 18 - 19	西新小岩4 - 21 - 12	東水元1 - 7 - 3

健康・介護予防

健康大学 私たちの健康は私たちの手で　全5回

区民大学単位認定講座。日内左表のとおり対区内在住の方70人方10月27日(金)午前8時から電話で（先着順）。申はなしょうぶコール☎（6758）2222会担健康づくり課（青戸4 - 15 - 14健康プラザかつしか内）

日時	内容・講師
11/29(水) 午後1時15分～3時40分	知って安心！口腔がんとその予防について 柴原孝彦氏（東京歯科大学教授）
12/1(金) 午後1時30分～3時30分	落語の笑いと健康 平井幸雄氏（三遊亭圓塾）（NPO法人シニア大樂副理事長）
12/4(月) 午後1時30分～3時30分	あなたの血糖値、下げられます～糖尿病予防のすすめ～ 保健センター医師
12/13(水) 午後1時30分～3時30分	わかりやすくお伝えします！食品中の放射性物質に関する基準値の成り立ち 小山内暢氏（弘前大学大学院保健学研究科助教）　共催/消費者庁
12/15(金) 午後1時30分～4時10分	健康は食事から　栄養バランスのよい食事とは 林芙美氏（女子栄養大学准教授）

まちかど勉強会 西水元地域講演会 今日から実践！健康づくり！

強い体をつくる運動と生活習慣チェックを行います。小学校低学年までのお子さんは、「わくわく元気体操・バルーンアート」を体験できます。日11月11日(土)午後2～4時。直接会場へ（先着順）。会水元総合スポーツセンター（水元1 - 23 - 1）定150人程度師高垣茂子氏（健康運動指導士）、西村幸子氏（保健師）保2歳以上就学前のお子さん20人（当日先着順）他主催／西水元地域講演会実行委員会担西水元地区センター☎（3607）2161

家族介護者教室 成り行きまかせにしない自分の老後

最後まで自分らしく生きるために必要な備えについて、介護・医療・相談などの利用できる制度や費用などを学びます。日11月22日(水)午後1時30分～3時会奥戸くつろぎの郷（奥戸3 - 25 - 1）定30人師尾川宏豪氏（野村総合研究所上級研究員）方10月27日(金)午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター奥戸☎（5670）5212担高齢者支援課

シニア活き活き教室 女性のためのリンパ体操初心者講座　全4回

リンパの循環を促す体操を学びます。日11月18日～12月9日の(土)午前10時～正午会宝町憩い交流館（宝町2 - 38 - 19）対区内在住55歳以上の方15人師眞分正恵氏（体調改善インストラクター）費1500円方往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、11月8日(水)（必着）まで（多数抽選）。申問〒125-0062青戸5 - 33 - 1 - 103NPO法人葛飾アクティブ・COM☎（5680）2964担シニア活動支援センター

HIV即日検査 性感染症検査

無料・匿名の検査です。HIV検査は、感染の機会から3カ月以上経過していないと正しい検査結果が出ないことがあります。日11月10日(金)午前9～10時。直接会場へ（先着順）。定40人内血液検査および尿検査（尿検査は、最後に尿をして1時間以上たってから採尿します）他HIV即日検査の結果は、検査当日にお伝えします。性感染症（クラミジア・梅毒）の検査結果とHIV検査結果が判定保留の場合は、11月24日(金)午前9～10時に保健予防課でお伝えします。会担保健予防課（青戸4 - 15 - 14健康プラザかつしか内）☎（3602）1238

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。日11月25日(土)午後2～4時対認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人師青井東呉氏（認知症サポート医）方電話か窓口で10月31日(火)午後5時まで（多数の場合、相談内容により決定）。会申高齢者総合相談センター水元（水元1 - 26 - 20）☎（3826）2419担高齢者支援課

休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。
車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

◆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　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（受付時間）午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10/29	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7 - 5 - 8 - 1F	5648 - 5715
	土屋クリニック	産婦	高砂8 - 25 - 1	3607 - 2203
	松岡胃腸クリニック	内、外、胃	亀有3 - 32 - 16	3603 - 4111
	金町診療所	内	東金町1 - 15 - 5	3607 - 5124
	茅野外科内科	内、外	西亀有2 - 37 - 3	3602 - 0357
	カンノ整形外科医院	整、リハ	亀有5 - 20 - 14	3605 - 5589
11/3	栗原医院	内、小、皮	新小岩2 - 21 - 21	5607 - 1088
	加藤医院	内、皮	金町3 - 20 - 5	3607 - 1238
	もろた耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽、小	高砂3 - 15 - 12	5694 - 4187
	茅野外科内科	内、外	西亀有2 - 37 - 3	3602 - 0357
	なかむら耳鼻咽喉科	耳鼻咽	柴又4 - 11 - 1	5889 - 1187
	おその整形外科	整、リウ、リハ	お花茶屋1 - 12 - 5	3690 - 8288

◆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	所在地	電話番号
10/29	とがわ歯科医院	高砂3 - 23 - 3 - 101	3671 - 4483
	いくま歯科医院	青戸3 - 34 - 13	3690 - 4448
11/3	柳原歯科医院	高砂5 - 18 - 7	3609 - 5385
	せき歯科医院	青戸1 - 8 - 1	3691 - 0673

◆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
10/29	ウオチ接骨院	東水元1 - 11 - 8	5660 - 4080
	三浦接骨院	細田5 - 10 - 9	3673 - 6598
11/3	宮内接骨院	東金町1 - 19 - 3	3826 - 1953
	岩田整骨院	新小岩1 - 56 - 12	3655 - 7291

◆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
10/29	おおうら薬局第一支店	立石7 - 6 - 1	3694 - 0435
	薬局モリファーマシー	東金町1 - 15 - 6	3826 - 1881
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7 - 4 - 3	5648 - 5320
	水戸薬局本店	高砂5 - 36 - 7	3607 - 2562
	くるみ薬局	西亀有2 - 24 - 11	5680 - 9180
	あすか薬局	亀有5 - 19 - 6	5616 - 8016
11/3	秋山薬局第三支店	小菅2 - 20 - 13	3603 - 0301
	くるみ薬局	西亀有2 - 24 - 11	5680 - 9180
	吉田薬局	お花茶屋1 - 27 - 4	3602 - 5306
	富士薬局	柴又1 - 45 - 10	3607 - 0739
	メープル薬局	高砂3 - 19 - 3	5612 - 3450
	ポプラ調剤薬局	金町3 - 20 - 6	3600 - 2338

ノロウイルスの流行に要注意！

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるノロウイルスは、特に11～3月に多く発生します。日頃から予防を心掛けましょう。

主な感染経路

▶感染した人の便や嘔吐物に触れ、その手指を介して体内に入った。
▶感染した人の便や嘔吐物が乾燥し、ちりなどとともにウイルスを吸い込んだ。
▶ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生または加熱が不十分な状態で食べた。

どんな症状が出るの？

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。お子さんや高齢の方がかかると、急速に脱水症状になることがあるので注意が必要です。1～2日間くらいで症状は治まりますが、症状がなくなっても1週間～1カ月の間、排便時にウイルスの排泄が続くことがあります。

治療・予防はどうするの？

ノロウイルスに直接効く薬はありません。症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。感染の予防にはしっかりとした『手洗い』と適切な消毒が重要です。

効果的な手洗い

①時計や指輪を外す
②石けんを泡立て、手のひらをよくこする
③手の甲を伸ばすようにこする
④指先、爪の間を念入りにこする
⑤指の間を洗う
⑥親指と手首をねじり洗いする
⑦流水で洗い流す
⑧清潔なタオルなどで拭き取って乾燥させる

汚れが残りやすい部分

AR動画

効果的な消毒方法

▶便や嘔吐物が付着した可能性のある物や調理器具などは、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で消毒する。アルコールは効きません。
▶熱に弱いため、食品の中心部を約90℃で90秒以上加熱する。

【担当課】
▶感染症に関すること　保健予防課　☎3602 - 1238
▶食品衛生に関すること　生活衛生課　☎3602 - 1242

右の記事の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、効果的な手洗いをAR動画でご覧になれます。
ご覧の際は、COCOAR 2のインストールが必要です（無料）。右のQRコードからアクセスできます。　【担当課】　広報課　☎5654 - 8116

Android　iOS

凡例
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　師講師　費費用　持持ち物
保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先　担担当課

電話番号の表記のない記事に関してははなしょうぶコールへお問い合わせください。

区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは
はなしょうぶコール☎（6758）2222
午前8時～午後8時　年中無休　FAX（6758）2223