

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

あなたに静かに
 恐るる

糖尿病に気を付けましょう

糖尿病やその疑いがある人は、全国で約2,050万人いるといわれています(平成24年厚生労働省「国民健康・栄養調査」)。

糖尿病の予防のために、まずは1日3回のバランスの取れた食事と、適度な運動を心掛けましょう。また、糖尿病と診断された場合は、医師の指示に従うこと、治療を途中でやめないことが大切です。



world diabetes day

14 November

ブルーサークル
 (糖尿病啓発運動のシンボルマーク)

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

糖尿病の症状

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続くことで血管に障害が起こる病気です。初期の段階では自覚症状が少ないため、すぐには体調の変化に気がつきませんが、放っておくと全身にさまざまな症状を発症します。

主な合併症

糖尿病網膜症(進行すると失明に)、糖尿病神経障害(進行すると下肢切断に)、糖尿病腎症(進行すると透析に)、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、認知症、骨粗しょう症、歯周病など

糖尿病腎症重症化予防モデル事業

区では、一部の医療機関でモデル事業として、栄養指導や治療中断防止につながるプログラムを実施しています。

【対象】

HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)6.5%以上、かつ蛋白尿±以上またはアルブミン尿陽性で、区内在住20～74歳の方

参加を希望する方は、モデル事業実施医療機関へお問い合わせください。

モデル事業実施医療機関は、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→糖尿病対策→かつしか糖尿病アクションプラン)をご覧ください。

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。

◆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
 本町消防署 ☎3694-0119/小町消防署 ☎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(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
11/29	佐藤整形外科医院	整、リウ、内	東金町1-26-5	3627-8686
	高橋内科クリニック	内、循内、小	立石8-1-2-2F	6657-7081
	遠武産婦人科	産婦	立石6-34-11	3691-0858
	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	阿久津医院	内、肛	高砂2-30-21	3659-1123
ゆりあファミリークリニック	内、皮	亀有3-27-27	3601-3131	

◆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
11/29	丸山歯科医院	金町5-31-15-2F	3627-3565
	中山歯科医院	堀切3-13-9	3691-4375

◆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
11/29	宮内接骨院	東金町1-19-3	3826-1953
	吉原接骨院	東新小岩5-17-14	3697-3260

◆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
11/29	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	かめりあ薬局	立石8-1-2	6657-6303

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。
 一全〇回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

特定保健指導の利用はお早めに!
 葛飾区国民健康保険加入の40歳以上の方に実施した特定健康診査の結果、糖尿



食育をめぐる現状と課題について学びます。
 日12月18日(金)午前10時～正午
 区内在住で食育や食に関心がある方30人
 西村早苗氏(女子栄養大学准教授) 電話で12月11日(金)午後5時まで(多数抽選)。
 会申担当課 健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

体や歯の状態などをお尋ねした上で、適切な歯科医を紹介いたします。電話でご相談ください。
 【受付日時】 月～金曜日

健康・介護予防
障害のある方や寝たきりの方へ
歯科医探しにお困りではありませんか?

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12月4日(金)午前9～10時
 直接会場へ(先着順)。
 定40人
 人内血液検査および尿検査(尿検査は、最後に尿をして1時間以上経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

病などの生活習慣病発症の可能性が高い方には、医師などの専門家が生活習慣の改善のアドバイスをする「特定保健指導」を行います。
 特定保健指導による支援は約6カ月間です。また特定健康診査の結果を受け取っていない方は、特定健康診査を受診した医療機関でお受け取りください。
 【担当課】 国保年金課 ☎(5654)8173

伝えます。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、12月18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

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12月4日(金)午前9～10時
 直接会場へ(先着順)。
 定40人
 人内血液検査および尿検査(尿検査は、最後に尿をして1時間以上経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

【紹介窓口】
 かかりつけ歯科医紹介窓口(たんぼほ歯科診療所内) ☎(3690)5209
 【担当課】 健康づくり課

【祝日を除く】
 午前10時～正午、午後1～4時

理学療法士が運動のさまざまな効果を解説します。
 日11月28日(土)午後2～4時
 会高砂地区センター(高砂3-1-39) 定90人
 程度
 我妻浩二氏(江戸川病院理学療法士)リハビリテーション科スポーツリハビリ係長
前立腺がんの最強治療!
 PSA検査の重要性から

医療情報セミナー
運動がもたらす心身の効果とは?
 理学療法士が運動のさまざまな効果を解説します。
 日11月28日(土)午後2～4時
 会高砂地区センター(高砂3-1-39) 定90人程度
 我妻浩二氏(江戸川病院理学療法士)リハビリテーション科スポーツリハビリ係長
前立腺がんの最強治療!
 PSA検査の重要性から

家族とともに、正しい口腔ケアを学びましょう。
 日12月17日(木)午後2時～3時30分
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方か、家族を介護している方30人
 師関裕信氏(葛飾区歯科医師会会員) 日11月30日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申高年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

【回想法教室】
 全12回
 懐かしい記憶をたどる回想法で、仲間づくりや脳の活性化を図ります。
 日平成28年1月6日～3月23日(水)午後2時～3時30分
 区内在住55歳以上で、認知症予防に関心のある方8人
 方往復ハガキに「回想

【家族介護者教室】
お口のお手入れ方法
 家族とともに、正しい口腔ケアを学びましょう。
 日12月17日(木)午後2時～3時30分
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方か、家族を介護している方30人
 師関裕信氏(葛飾区歯科医師会会員) 日11月30日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申高年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

【家族介護者教室】
お口のお手入れ方法
 家族とともに、正しい口腔ケアを学びましょう。
 日12月17日(木)午後2時～3時30分
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方か、家族を介護している方30人
 師関裕信氏(葛飾区歯科医師会会員) 日11月30日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申高年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

【家族介護者教室】
お口のお手入れ方法
 家族とともに、正しい口腔ケアを学びましょう。
 日12月17日(木)午後2時～3時30分
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方か、家族を介護している方30人
 師関裕信氏(葛飾区歯科医師会会員) 日11月30日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申高年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

【家族介護者教室】
お口のお手入れ方法
 家族とともに、正しい口腔ケアを学びましょう。
 日12月17日(木)午後2時～3時30分
 会南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 区内在住65歳以上の方か、家族を介護している方30人
 師関裕信氏(葛飾区歯科医師会会員) 日11月30日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 申高年齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815 担高年齢者支援課

2週間以上続く風邪の症状…もしかして結核?

【担当課】 保健予防課 ☎3602-1238

結核は、誰しもが感染する可能性がある病気です。毎年、区では約100人の方が新たに結核を発症しています。発症した方の半数が65歳以上で、次に40歳から64歳までの方に多く見られます。

結核とは

感染している方の咳やくしゃみにより空気中に飛び散った結核菌を吸い込み、菌が肺に入ると感染します。ただし、結核に感染しても全ての人が発症するわけではなく、1～2割程度の方が発症するとされています。

結核を予防するためには

日頃の健康管理を心掛け、免疫力を維持することが大切です。また、乳幼児は感染すると重症化し、命に関わることもあるため、BCG接種を受けましょう。

早期発見が大切です

結核は、咳やたんなど風邪の症状に似ているため、発見が遅れることがあります。これらの症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関の診察を受けましょう。特に、高齢者の方は、体のだるさが続いたり、食欲が落ちたと感じたら、早めに受診をすることが大切です。