歯周病検診を受けましょう

歯周病は、成人の8割以上の人がかかる疾患です。歯を失う大きな原因でもあり、全身疾患と密接なかかわりがあります。そのために予防と早期の口腔ケアが大切です。30歳、40歳、50歳、60歳、70歳は、歯にとっても大切な節目の齢です。

この機会に検診を受けて歯の健康状態をチェックしましょう。

対象 町内在住の方で、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（年度末年齢）の方

※現在、歯科治療中、全喪失の方は受診できません。

検診内容 問診、口の中の健康チェック

実施方法 町内指定歯科医療機関（森田歯科医院、ひらい歯科医院）での個別受診

実施期間 9月2日(月)～11月30日(土)

定員 200人（先着順） **費用** 無料

申込 直接医療機関に電話で申し込みしてください。要予約（対象者に案内をお送りしていますので内容をご確認ください。）

問 **いきいき健康課 健康推進係** 内線505

移動型ひのでカフェ「オレンジステーション」開催

飲み物を用意してお待ちしています。

平井会場

日時 9月6日(金) 午前9時30分～12時

場所 本宿老人福祉センター 集会室

大久野会場

日時 10月1日(火) 午前9時30分～12時

場所 大久野健康いきいきセンター 健康ホール

対象 60歳以上の町民の方で、認知症の方や物忘れが気になる方、介護者家族などどなたでも

費用 無料 **申込** 不要

※途中の入退室もできます。

問 **日の出町 地域連携型認知症疾患医療センター（大久野病院）☎(597)1119**

巡回相談窓口開設（東京都委託事業）あなたの抱えている生活の不安や心配をご相談ください

日時 毎週木曜（年末年始・祝日除く）午後1時30分～3時30分

場所 第1・3・5木曜▼やまびこホール／第2・4木曜▼ひのでグリーンプラザ

対象 町内在住で経済的な問題で生活に困っている方、長く失業している方や働いた経験がない方、ひきこもりやニートで悩んでいる方、家計管理が苦手な方、子どもの学習で悩んでいる方など

※年齢制限はありません。

※事前に申し込みが必要です。

費用 無料

申込 電話

問 **西多摩くらしの相談センター ☎0428(25)3501**

学びの広場 ホッとスペースちえの輪

宿題の解き方を教え合ったり、時には仲間とイベント（スライム作り、クリスマス会など）を楽しみながら、集まったみんなの将来を切りひらいていきます。随時、見学・体験参加を受け付けています。お気軽にお越しください。

日時 毎週木曜（年末年始・祝日除く）午後4時30分～6時

場所 第1・3・5木曜▼やまびこホール／第2・4木曜▼ひのでグリーンプラザ

対象 町内在住の原則小～中学生の方

費用 無料

西多摩くらしの相談センターホームページ▼

問 **西多摩くらしの相談センター ☎0428(25)3501**

9月は東京都の自殺対策強化月間です ～自殺防止！東京キャンペーン～

東京都では、自殺の防止などに関する都民の理解を促進するため、9月を自殺対策強化月間として、「自殺防止！東京キャンペーン」を展開しています。

東京都ホームページ▼

問 **東京都 福祉保健局 保健政策部 健康推進課 ☎03(5320)4310**

東京都西多摩保健所 移転のお知らせ

移転予定日 9月30日(月)

移転先 青梅市東青梅1丁目167番地の15

※電話番号、FAX番号は変更ありません。

問 **東京都西多摩保健所 ☎0428(22)6141**

9月24日から30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。日本は世界的に見て、依然として結核中まん延国とされています。

平成29年は東京都で2千213人、西多摩保健所管内では54人の患者が診断されています。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。

「咳やたんが2週間以上続く」ときには、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。

高齢者では、咳やたんが出ないこともあります。症状がなくても、ご自身の健康管理のために、毎年1回は健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。

問 **東京都 西多摩保健所 保健対策課 感染症対策担当 ☎0428(22)6141**

〒190-0192（個別郵便番号） 東京都西多摩郡日の出町平井2780 TEL 042(597)0511(代) FAX 042(597)4369
開庁時間 午前8時30分～午後5時15分 閉庁 土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）

健康づくりに役立つ「野菜メニュー店」に行ってみませんか

東京都では、生活習慣病予防のために1日350ｇの野菜摂取を目標に掲げ、都民の食生活をサポートするために、飲食店の協力を得て「野菜メニュー店」の整備を図ってきました。「野菜メニュー店」では、1日の野菜摂取の目標量の約3分の1を食べることができる1食当たり120ｇ以上の野菜を使用したメニューを提供しています。

現在、西多摩保健所管内には46店舗ありますが、西多摩地域の健康課題であるフレイルや脳血管疾患を防ぎ、健康寿命を延伸するために、新たに減塩に対応したサービスである「食塩ほどほどオーダー」、高齢者の方に配慮したサービスである「やわらかオーダー」、「元気応援メニュー」を始めた店舗もあります。

健康づくりに役立つ「野菜メニュー店」をぜひご利用ください。

詳しくは東京都西多摩保健所ホームページ『あなたの町の「野菜メニュー店」』を御覧ください。

東京都西多摩保健所ホームページ▼

問 東京都西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 ☎0428(22)6141

令和元年度 胃がん肺がん大腸がん検診　追加募集のお知らせ

ご自身の健康チェックのため、大切な人のため、検診（検査）を受けましょう！

種類	がん検診		
	胃がん	肺がん	大腸がん
検診方法	集団検診		
対象	40歳以上（令和2年3月末現在の年齢）の町内在住者 ※今年度既に受診した方は対象外です。 ※症状がある方、治療中の方、前回の検診結果が要精密検査で精密検査を受けていない方は、この検診ではなく医療機関を受診してください。		
	※妊娠中の方、自力で立位を保てない方は対象外です。 ※胃がん検診は、水分摂取に制限がある・バリウムを飲めない・誤嚥の既往がある、2か月以内に大腸ポリープの切除をした、腸閉塞の既往がある、3日以上便秘、撮影台の手すりを掴めない・1年以内に開腹手術をした方も対象外となります。		※便潜血2日法です。痔出血のある方、生理中は正確な検査ができないので、避けてください。
費用	無料　／　2次検診（精密検査等）は自己負担となります。		
場所 期間	**保健センター　10/30(水)・31(木)** ①　8時00分～　9時00分 ②　9時00分～10時00分 ③ 10時00分～11時00分 ④ 11時00分～12時00分 **定員**　各回30人(1日120人)　※申し込み順		**保健センター　9/2（月）～4（水）** 8時00分～17時00分 **9/5（木）、6（金）、9（月）** 8時30分～17時00分 **日の出ヶ丘病院** **9/1（日）、5（木）、6（金）、9（月）** 8：00～11：30 ▶上記の日程で申込みできなかった方の追加募集の詳細は、広報10月号でお知らせします。
検診内容	胃部エックス線検査 ※内視鏡検査ではありません。	胸部エックス線検査 喀痰検査（該当者のみ）	便潜血反応検査（免疫便潜血検査　2日法） ※申込時に検査容器をお渡しします。
申し込み　直接	**保健センター** **10/7（月）**　9時～17時 ※8時半前のご来庁はご遠慮ください。 **10/8（火）～10/10日（木）**　8時30分～17時 後日、受診票を郵送します。		上記の期間内に、検診場所で直接お申込みください。（代理人可） 特定健診（個別）と同時に受診する方は、そちらを優先してお申し込みください。 今年度2回目以上の受診は有料となりますので、ご注意ください。
申し込み　電話	**10/8（火）～10/10日（木）** 8時30分～17時　後日、受診票を郵送します。		
検診等結果	検診結果は、検診から約1か月後に郵送します。毎回の受診年月日と結果を記録し、健康管理をしましょう。		
注意事項	結果が要精密検査となりましたら必ず精密検査を受診し、保健センターに精密検査の結果をお知らせください。/ 健康保険証の種類は問いませんが、職場などで受診機会がある方は対象外です。/ 他で受診予定があるなど、変更やキャンセルが前提の申込は、他の方の受診日時に影響しますので、ご遠慮ください。/ 1年度に1回無料で受診できます。2回目は全額自己負担となりますので、ご注意ください。		

ひのでちゃん行政カードポイント対象事業（各100ポイント）です。
ポイント加算の有効期限は、検診日から1年間です。

問 いきいき健康課 健康推進係　内線 502