

しま

予防するには?

慣習を守ろう

慣病とも言われていて、日々の関係があります。次のことを^{1)①}睡眠時間は7~8時間と^{2)②}食事はあまりとらない^{3)③}目標にする^{4)④}酒は大量に飲まず^{5)⑤}わい

健康診断を!

期の段階では自覚症状がはつが多いのです。また、症状があり病気が進んでいることもあれば、早期治療のために年にかけましょう。

無料

住民

健診

予約制

保健所では、門司島区医師会の協力により結核および成人病の定期健康診査を行っています。特に、主婦や自営業の方など、健診を受ける機会の少ない方はぜひお受けください。

さらに、「区民の方が一人でも多く健診を受けられるよう、年間を通じて行っています。
なお、すべて予約制になつていますので、電話等で必ず健診日を予約してください。

◇健診内容：①胸部エックス線撮影、②尿検査、③血圧測定、④血液検査、⑤肝機能、循環器、貧血、血糖の検査、⑥保健指導、⑦食事の相談、⑧身体計測、必要に応じて精密検査（心電図、眼底検査、腹部エックス線直接撮影）を実施します。

◇対象：15歳以上の区民の方、ただし、節目年齢健診、高齢者健康診査に今年度該当している方はご遠慮ください。

◇費用：無料

◇注意：①血液検査を希望する方は、健診当日午前9時以降は食事をとらないでください。
②この健診結果については診断

書等は発行しませんので、診断書等が必要な方は、一般健康相談をご利用ください。③池袋保健所と長崎保健所では、健診日や受付時間が異なりますので間違いないようにご利用ください。

◇予約方法：電話または来所して①氏名②住所③生年月日④電話番号を必ず申出ください。

（池袋保健所）

◇受付時間：午後1時30分

3時◇定員：50～100名◇結果通知：選抜検査：特に異常のない方には、健診日の14日後ぐらいに通知します。胸部エックス線撮影や心電図が必要な方、また、特に結果の説明や指導が必要な方には健診日の翌週の水曜日の午後1時～2時30分までに来所していただきます。

（長崎保健所）

◇受付時間：午後1時～午後2時30分（予約電話時間）◇定員：各回50名◇結果通知：診日の翌日の同じ時間に来所していただきます。

健診日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月
池袋保健所	9日 23日	13日 27日	11日 25日	—	12日 26日	11日 25日
長崎保健所	2日 16日	6日 20日	4日 18日	—	5日 19日	4日 18日



第6回健診展 「きて、みて、きいて健康に」

健康づくりのために何か運動を始めたい。運動不足で肩こりに悩んでいる。こんな方は一度参考してみてください。棒を使つくりからだをほしたあとのがんばりはまた、格別

歯ぐきから出血する歯がクランクする、入れ歯が合わないなど、お口の中が気になる方は、ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう。

棒体操講習会

です。

10月2・16・30日の水曜日午後1時30分～3時 池袋保健所講堂

（詳細：池袋保健所保健

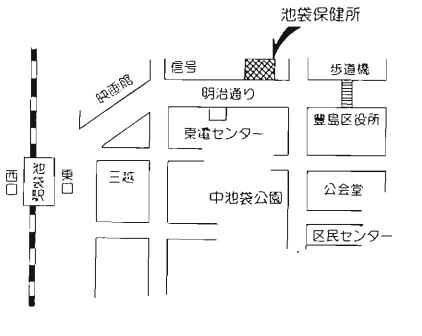
婦人会 3987-4171）

◇実施日：①池袋保健所 第4水曜日
②長崎保健所 第4水曜日（ただし、1月は第5水曜日）

成人歯科相談

池袋保健所

東池袋1の39の2
☎3987-4171



あなたの健康をみつめてみませんか？ 健康についての相談やテストコーナー、パネル展示があります。

①健康度測定コーナー（自転車エргометラーによる体力測定、皮下脂肪の測定）
②内谷：①健康なんでも相談（血圧測定、生活相談、食事相談）
③栄養補助食品コーナー
④ハネル展示
⑤その他

対象	場所	受けける日	料金
臨時	区内実施 医療機関	平成3年10月14日～ 平成4年1月31日 (診療時間内)	無料
		平成3年11月1日～ 平成4年1月31日 (診療時間内)	
		平成3年10月14日～ 平成4年1月31日 (診療時間内)	
要 求	あとな (15歳以上の方)	10月28日(月) 11月11日(月) 18日(月) 25日(月) 12月2日(月) 9日(月) (受付)午後2時 ～3時	有料

インフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザの流行

期をひかえ、予防接種を実施し

ます。昨年と同様に保育園、幼

稚園児（3歳以上）は、医療機

関で受ける個別接種方式で、小、

中学校の児童生徒は、学校など

で実施する集団接種方式で実施

します。園や学校を通じて「お

知らせ」を配布します。

個別接種について

◇日程・会場：上表のとおり
◇対象：3歳以上の方◇受けられ
ない方：●熱のある方●心臓病、
肝臓病などの疾患有の方●卵
アレルギーの方●妊娠している方
●1年以内にけいれんを起こす

肺結核も住民健診で
チェックできる!!

(8月24日～8月30日は結核予防
週間です)

肺結核の主な症状は、せき、た
ん、微熱。でも、はじめは症状が
なかったり、風邪かなと思って放
ってしまうこともあります。健診を受
けることが必要です。

3人に2人は
成人病で死亡!?

がん、心臓病、脳卒中などの成
人病は日本人の死因の約65%。豊
島区でも、平成元年の1年間で
1,147人の人がこの3大成人病で
亡くなっています。成人病が身近
でこわい存在になっている今、ぜ
ひ健診を受けて欲しいと思います。

成人病を

1. よい生活習慣
成人病は、皆さんの生活と深い
心がけでみよう
①朝食は毎日
②体重は標準を
ない③タバコは
2. 年に1回健診
成人病は、初
きりしないこと
出る頃にはかな
ります。早期発
1回は健診を受



健
康
ま
つ
り
「ジャーン！からだ大切にね」



※ロビーでは、「こことから
泣いて笑って漫才人生」
の相談コーナーを開設します。
細：健康課内線
2537
11月22日(金) 午前10時～午後
4時 区民センター文化ホール
◇午前の部：
内海好江師匠のおはなし
印鑑をお持ちください。接種後、
発熱その他の異常があったときは、
すぐ医師にご相談ください。
◇詳細：池袋保健所☎ 3987
長崎保健所☎ 3987
※ロビーでは、「こことから
泣いて笑って漫才人生」
の相談コーナーを開設します。
細：健康課内線
2537
(裏) 肺がん検診申込み
1. 郵便番号・住所
(万書きも忘れずに)
2. 氏名
3. 生年月日(歳)
4. 性別
5. 電話番号
(往復はがきではありません)

肺がん検診(無料)

11月1日～12月14日 豊島
区医師会臨床検査センター

◇対象：40歳以上の区民(昭和
27年3月31日以前に生まれ
た方)

◇定員：800名

◇内容：胸部エックス

線撮影、喀痰検査

くも申込み：はがきによる申込
み(記入例参照)または直接

検診日は、後日郵送によつて
お知らせします。
細：健康課内線
2532
(裏) 子宮がん検診申込み
1. 郵便番号・住所
(万書きも忘れずに)
2. 氏名
3. 生年月日(歳)
4. 性別
5. 電話番号
(往復はがきではありません)

子宮がん検診実施中

長崎保健所

長崎3の6の24
☎3957-1191



皆さんのお近くの出張所が便利になっています。

証明書の発行、届出の受理、料や区税の納付、各種パンフレットや区政資料の配付など皆さんがご利用いただけた範囲が広がっています。

また、区では電算オンラインシステムの採用により、どの出張所でも、同じように証明書の発行、届出などができます。

さらに平成3年度からは、出張所の区政資料コーナーに、文字放送、テレビなどの映像機器を設置し、いろいろな情報を提供しています。

皆さんのご利用をお待ちしております。

出張所および委託窓口店一覧表

出張所	所在地・電話番号	委託窓口店名および所在地
第一出張所	巣鴨3の13の12 ☎3918-7374	青木美術専門店カラーズ (巣鴨3の21の16)
第二出張所	東池袋2の55の6 ☎3987-3041	梅花亭 (上池袋2の14の13)
第三出張所	池袋2の36の5 ☎3986-5571	松長薬局 (西池袋1の19の6)
第四出張所	南池袋3の16の10 ☎3987-4835	松屋 (南池袋2の10の5)
第五出張所	目白1の7の11 ☎3987-4838	豊華商店 (目白3の4の12)
第六出張所	長崎2の27の18 ☎3956-8181	福室書店 (千早2の1の9)
第七出張所	南長崎4の29の10 ☎3953-3332	大野屋 (南長崎5の25の14)
第八出張所	長崎4の45の6 ☎3956-8184	大川クリーニング商会 (長崎4の8の1)
第九出張所	要町1の49の10 ☎3956-8187	田島屋酒店 (要町1の18の11)
第十出張所	駒込4の12の3 ☎3918-2333	不二家洋菓子店 (駒込3の2の7)
第十一出張所	池袋本町1の12の5 ☎3986-6501	四之宮商店 (池袋本町1の40の16)
第十二出張所	南大塚2の36の1 ☎3947-3671	大摩堂薬局 (南大塚3の55の1)



大正大学で

『20周年記念講演』	
「爆笑と感動の人間学」	
講師 TBSラジオアナウンサー	復本勝起氏
(復さんの「お早ようさん」)	[おなじみです]
・日 時 10月24日(木)午後1時開場	午後1時30分~3時15分
・会 場 区民センター6階	文化ホール



今年度から、区内の大学で学生とともに学び、語り合う「専修コース(2年制)」を新たに設け、現在5名の方が大正大学に通学しています。このコースは毎年2月ごろ5名ずつ募集する予定です。また、年間を通じて学習を深める場として、「社会福祉ゼミナール」を開講し、今度は家族の問題を中心にして、文部省講読や討議、レポートの提出をまじえ、

人生80年時代を迎える、名前を「豊島シニアカレッジ」と呼びをしていました。この講義を終えて、9月現在すでに半分近くまで歩んできた老

人大学20回を迎える、名前を「豊島シニアカレッジ」と改め、内容も一新して5月に開講し、9月現在すでに半分近くまで歩んできた老

第20回 豊島シニアカレッジ教養講座(予定)

名 称	テ ー マ	時 期	回 数	開 催 館
宗教講座	仏教の心を訪ねて	10~11月	8回	上池袋ことぶきの家 ☎3576-6916
美術講座	日本仏教の流れと仏教美術	10~12月	8回	池袋ことぶきの家 ☎3982-9658
法律講座	暮らしに役立つ法律	10~11月	8回	南長崎第一ことぶきの家 ☎3950-6871
経済講座	アジア各国の経済・暮らし・政治	11~12月	8回	南長崎第二ことぶきの家 ☎3950-8676

*上記のうち、すでに申込みが開始されている講座もありますので詳細は直接、開催館にお問い合わせください。

自治功劳

区議会議員 福岡光雄 附屬機関の委員 (結核診査協議会委員) 堀江孝至 (病院紛争調停委員) 田勇彦 (家庭福祉員) 吉田庸子 (社会教育委員) 北嶋武彦、各種相談員等 (法律相談員) 白谷大吉、鈴木利治、関康夫、寺田勇彦 (植田義捷、飛田政雄、(青少年育成委員会委員) 石川齊藤実、鷹野正高 (青少年育成委員会委員) 小田光野、加藤繁子、金井崇 (青少年育成委員会委員) 信太美代子、鈴木文子、關口由子、田村光孝、野田初枝、堀内ミチ、森田祥路、保田比奈子、山本隆司、横田純子、吉川正子 (青少年育成委員会委員) 三原俊雄 (区史編纂委員会委員) 林英夫

社会福祉事業功劳

「豊島区表彰条例」に基づく平成3年豊島区功労者が表彰されました。選ばれたのは、次の82名の方で、来る10月1日、区民セントラルで表彰式が行われます。

これも認められます

- 国民健康保険料
- 国民年金保険料(現年度分)
- 住民税(特別区民税、都民税)
- 軽自動車税
- ※納付書がなくても認められます。

●詳細…区民課管理係内線2441

産業振興功劳

関係各種団体の長 (池袋仲通り商店街振興組合理事長) 中川不二男、(折戸通り商業会会長) 岩瀬健治、平井精一、三宅誠次郎、(波多見義夫) 矢塚徳雄、(池袋消防団員) 加藤康市、齋藤泰夫、酒井賢太郎、佐藤博之、嶋田孝章、塙赳幸男 (西山町会会長) 西山友樹、(北町会会長) 井澤角平、(消防団員) 萩島義典 (豊島区消防団員) 佐藤公、藤山貞

区の行う社会教養事業に貢献した功績が顕著な者 (豊島区吹奏楽団常任指揮者) 八田泰一

82名を表彰

