



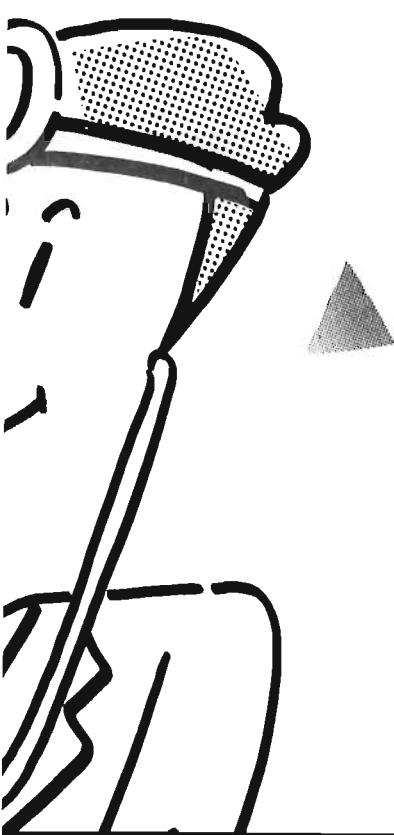




# 健康づくりの主役は あなたです

1年に1回の  
健康チェック！

成人病は初期には自覚症状がはつきりしないことが多いので、1年に1回は各種がん検診や循環器疾患予防の健康診査を受けましょう！



保健所では、豊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断を行っています。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。

区民の方々が一人でも多く健診が受けられるよう、年間を通じて行っています。

なお、すべて予約制になつてありますので、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

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

◇ 対象：15歳以上の方。

ただし、節目年齢健康診査、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の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電話番号をお知らせください。

（池袋保健所）

◇ 受付時間：午後1時30分～3時

◇ 定員：各回100名

◇ 結果通知・選択検査：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。胸部エックス線直接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（予約指定時間）

◇ 定員：各回50名

◇ 結果説明・指導：健診結果の説明と指導は、健診日の翌週の水曜日の同じ時間に来所していただきます。

（豊島区役所）

◇ 対象：区内在住の30歳以上の女性（昭和38年3月31以前に生れた方）。ただし、婦人科系の病気の治療中または経過観察中の方

は除きます。

◇ 検診内容：子宮頸部の細胞診および医師が必要と認める方に對しては、子宮体部の細胞診も行います。

◇ 費用：無料

◇ 申込み：はがき（記入例参照）

（はがき記入例）

（表）

41円 170000 健康課 健康係 内線 2531

豊島区東池袋1の18の1

（注復はがきではありません）

か、健康係の窓口へ。6月、7月は検診日が少ないので、第2希望はなるべく8月にお願いします。

◇ 受診券：検診日の2週間位前にお送りします。

◇ 詳細：健康係

（都がんセンター）

住

民

健

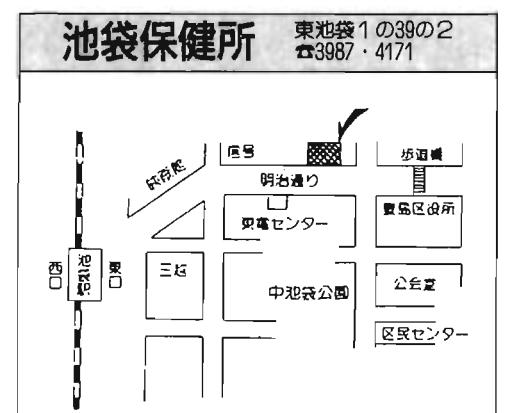
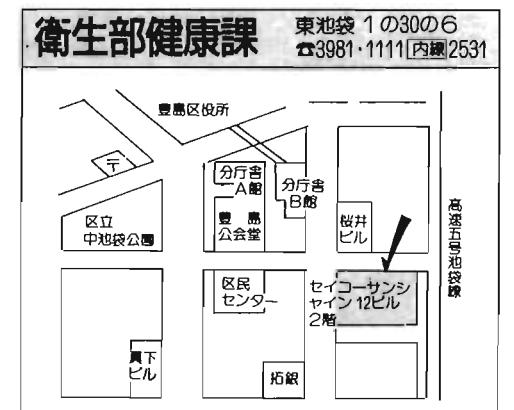
診

（予約制）

無料

子宮がん検診  
(都がんセンター)

健診日程	5月	6月	7月	8月	9月	10月
池袋保健所	13日	10日	8日	12日	9日	14日
	27日	24日	22日	26日	30日	28日
長崎保健所	6日	3日	1日	5日	2日	7日
	20日	17日	15日	19日	16日	21日



◇ 今、エイズは世界中で急激に増加しておる、日本も例外ではありません。エイズは体を病気から守つていてる免疫力（体の抵抗力）を、エイズウイルスが破壊してしまう病気で、WHOに報告されている患者数は、平成4年1月1日現在44万人を超えており、毎日新たに5千人が感染していると推定されています。わが国においても、感染者が確実に増えている傾向があり、特に男女間の性的接触で感染する人が増えています。

エイズを予防するためにエイズは自分自身で予防することができます

◇ エイズのうつり方

1. エイズウイルスに感染している人とのセックス（エイズは男性からも女性からもうつります）

2. 感染している人の注射の回し打ち

3. 感染したお母さんから赤ちゃんへの感染

※現在、輸血用血液や血液製剤については、ウイルスの検査や加熱処理が行われているので安全です。

# 21世紀もいきいきと。

## 平成4年度健康教室

日 時	内 容
5月7日(木)	「21世紀もいきいきと」成人病予防のため健康習慣を身につけよう
5月28日(木) 5月29日(金)	「骨粗しあ症予防の生活」(2日制) 骨の健康を保つため
5月29日(金)	「禁煙教室」タバコをやめたい人、やめさせたい人のための教室
6月11日(木)	「がん予防教室」ふえている乳がんの早期発見のために
6月17日(水)	「ストレス解消法・その1」からだのびのびリラックス
6月25日(木)	「ストレス解消法・その2」心のリラックスとリフレッシュ
6月29日(月) 6月30日(火)	「美しくダイエット」(2日制) 正しいダイエットを身につけよう
7月2日(木)	「歯と健康づくり」食べる楽しみいつまでも

△会場…池袋保健所  
△時間…午後1時30分～3時  
△申込み…池袋保健所予防課 ☎3987-4171

婦人会場…池袋保健所  
△会場…池袋保健所講堂  
△開催日…3月30日・3月31日・5月6日・6月17日、いずれも午後1時30分～3時  
△問い合わせ…池袋保健所保健



## 棒体操交流会

## 腰痛体操教室

## 成人歯科相談

健康づくりのきっかけに何か始めたい方、運動不足で肩こり腰痛のある方、ストレス解消に気分転換をしたい方。こんな方はどうぞ。呼吸組み合せそしてゆっくりからだをスリーブりで気分転換もできます。

△会場…池袋保健所講堂  
△開催日…5月6日・6月20日、6月21日  
△問い合わせ…池袋保健所保健

お口のチェック忘れていませんか。歯ぐきから出血する、歯がグラングランする、入れ歯が合わないなど悩んでいる方、ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう。

△実施日…①池袋保健所 第4水曜日(9月は第5水曜日、12月は除く)  
②長崎保健所 第4水曜日(9月は第5水曜日、12月は第2水曜日です)  
△受付時間…①②とも、午後1時30分～2時30分

①不特定多数の人との性交渉を避ける：コンドームの使用は有効な予防法ですが、相手の精液や膣分泌物に触れないよう、きちんと使うことが大切です。

■詳細…池袋保健所 ☎3987-4171、長崎保健所 ☎3957-1191

## 若い頃からの 健康習慣が大切です

### 成人病を 予防しよう！

日本人の5人に3人が成人病(がん・心疾患・脳血管疾患)で亡くなっています。

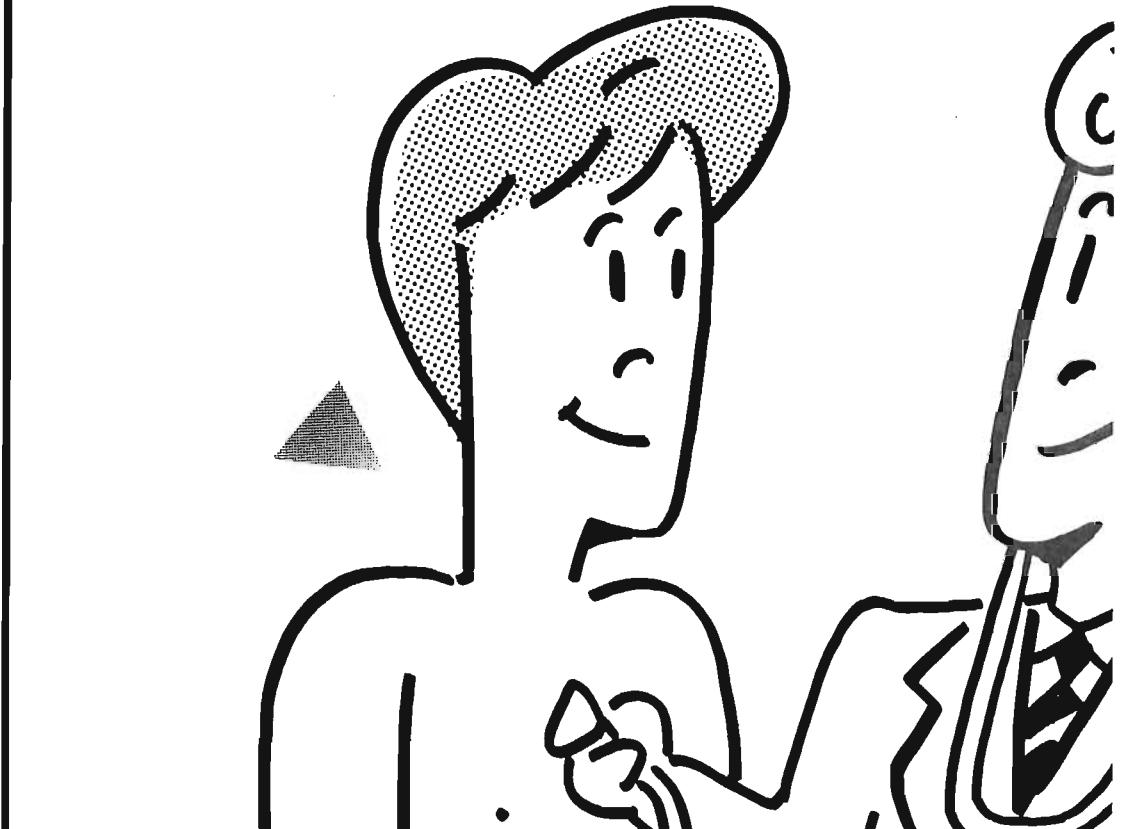
豊島区でも、40歳以上の成人病死亡が平成2年の1年間で、1,135人で、全体の死亡の63.4%を占めました。

成人病は習慣病とも言われるように、食生活・運動・喫煙など生活習慣と深く関係があります。だから十分に予防も可能です。

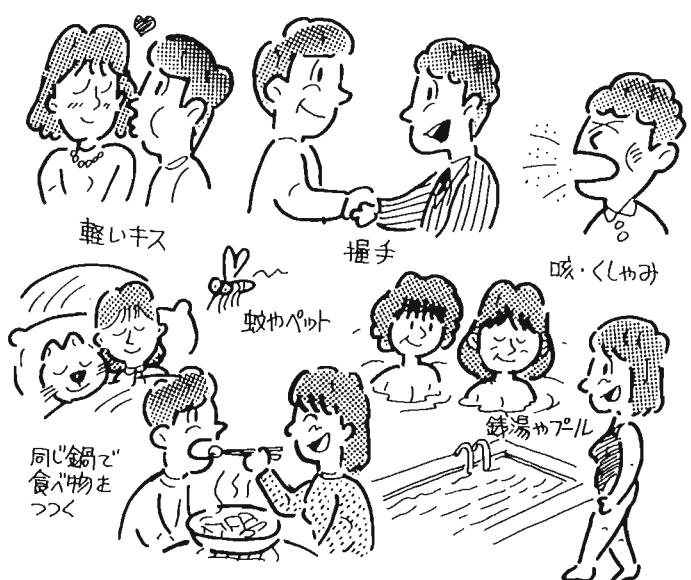
次の健康習慣を守る人ほど死亡率が低く、また、体や心の健康度が高いという結果が得られています。

さて、あなたの場合はいかがですか？

- ①睡眠時間は7～8時間
- ②朝食はほぼ毎日とる
- ③間食はあまりとらない
- ④体重は標準である
- ⑤運動している
- ⑥お酒は大量にのまない(1日2合以下)
- ⑦たばこはすわない



こうしたことでは感染しないので大丈夫です



△感染するとどうなる  
感染がわかる特有の症状はなく、血液検査をしないとかなりません。  
血液検査をして抗体が陽性の場合、「エイズ感染者」と言います。このうち約50%の人が、10年間で「エイズ患者」として発病すると言われています。  
免疫力の低下とともに、発熱、下痢、リンパ節の腫れ、体重減少などの症状が現れ、さらに進むと、健康な時は体の中に入つても病気を起こさないような弱い病原菌によって、カリニ肺炎や脳炎などを起こします。  
現在のところ、発病を遅らせたり症状を軽くする薬は開発されていますが、エイズを治す薬はまだありません。

△エイズの予防法  
一家族や友人とエイズの予防法について話し合いましょう！  
①特定の性交渉を避ける：コンドームの使用は有効な予防法ですが、相手の精液や膣分泌物に触れないよう、きちんと使うことが大切です。

△血液検査をして抗体が陽性の場合、「エイズ感染者」と言います。このうち約50%の人が、10年間で「エイズ患者」として発病すると言われています。  
免疫力の低下とともに、発熱、下痢、リンパ節の腫れ、体重減少などの症状が現れ、さらに進むと、健康な時は体の中に入つても病気を起こさないような弱い病原菌によって、カリニ肺炎や脳炎などを起こします。  
現在のところ、発病を遅らせたり症状を軽くする薬は開発されていますが、エイズを治す薬はまだありません。

△エイズの予防法  
一家族や友人とエイズの予防法について話し合いましょう！  
①特定の性交渉を避ける：コンドームの使用は有効な予防法ですが、相手の精液や膣分泌物に触れないよう、きちんと使うことが大切です。

△血液検査をして抗体が陽性の場合、「エイズ感染者」と言います。このうち約50%の人が、10年間で「エイズ患者」として発病すると言われています。  
免疫力の低下とともに、発熱、下痢、リンパ節の腫れ、体重減少などの症状が現れ、さらに進むと、健康な時は体の中に入つても病気を起こさないような弱い病原菌によって、カリニ肺炎や脳炎などを起こします。  
現在のところ、発病を遅らせたり症状を軽くする薬は開発されていますが、エイズを治す薬はまだありません。

△エイズの予防法  
一家族や友人とエイズの予防法について話し合いましょう！  
①特定の性交渉を避ける：コンドームの使用は有効な予防法ですが、相手の精液や膣分泌物に触れないよう、きちんと使うことが大切です。





