

いつもと違う自分に  
困っていませんか？

# 心の健康

大特集！

- 物事に対してほとんど興味が無い、  
または楽しめない
- 気分が落ち込む、憂うつになる、  
または絶望的な気持ちになる
- 寝付きが悪い、途中で目がさめる、  
または逆に眠り過ぎる
- 疲れた感じがする、  
または気力がない
- あまり食欲がない、  
または食べ過ぎる

心当たりのあるあなた、  
気づかないうちに  
ストレスが  
たまっているかも  
しれません。



「PHQ-9日本語版 心とからだの質問票」(出典1,2)より引用しています。

【出典】1) Muramatsu K, Miyaoka H, Kamijima K et al. Performance of the Japanese version of the Patient Health Questionnaire-9 (J-PHQ-9) for depression in primary care. General Hospital Psychiatry. 52: 64-69, 2018  
2) 村松公美子, 上島国利. プライマリ・ケア診療とうつ病スクリーニング評価ツール Patient Health Questionnaire-9 日本語版「心とからだの質問票」診断と治療, 2009, 97, 1465-1473, 2009

## 感染対策にご協力をお願いします

外出時は症状がなくても屋内や会話時にはマスクを着用し、人との間隔は可能な限り2メートル以上空け、できるだけ正面での会話を避けるようにしましょう。  
家に帰ったらまず手や顔を洗い、手洗いは30秒程度かけ、丁寧に洗いましょう。  
熱や咳などの症状がある方は、無理せず自宅で待機しましょう。



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 新生活 心の健康を 保とう



春は新しい出会いや、新生活の始まりなど、うきうきと心躍る季節です。でもそんな春だからこそ、知らず知らずのうちに心に疲れがたまっているかもしれません。精神科医の内田先生と一緒に、心の健康について学んでいきましょう！  
 健康推進課精神保健グループ  
 ☎3987-4231



ストレス解消のポイントを教えてください！



## ストレスと上手に付き合おう

入ってくるストレスと出ていくストレスのバランスをとることが重要です！  
 ポイントの1つ目は、ONとOFFを意識して自分の時間を作ることです。コロナ禍で制限が増えていますが、自分なりのストレス解消方法を考えてみましょう。2つ目は、生活のリズムを整えることです。朝起きる時間を一定にすることが大切です。夜の睡眠に影響が出やすいため、昼寝をする場合は午後2時までに、30分以内にするをお勧めします。ちなみに私のストレス解消方法は畑を借りて、野菜や果物を作ることです。密にならずに楽しみ、適度に体も動かさず！



●健康的な生活を送りましょう  
 →食事や睡眠、運動を適度にとりましょう。



●親しい人に連絡して、話をしましょう  
 →信頼している人と話すと気持ちが楽になります。



●正しい事実を確認し、不安をあおるような報道とは距離を置きましょう  
 →WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など信頼できる情報源を探しましょう。  
 ●気持ちを落ち着かせるためにたばこやお酒にたよらないようにしましょう  
 →耐えられないと感じたら、医師やカウンセラーと話すのも一つです。



先生、今日はよろしくお願いします！

初めまして内田です。よろしくお願いします。

profile うちだ あきひこ  
**内田 暁彦氏**

精神科医。東京理科大学、旭川医科大学を卒業後、東京慈恵会医科大学麻酔科学講座にて麻酔科の研さんを積む。精神科としては初石病院、浅井病院、葛飾橋病院などの勤務を経て2016年3月に目白MMクリニックを開設し院長に就任。

## 相談できる様々な機関があります

どんな場合に専門の機関にかかった方が良いですか？

生活に支障が出たら受診を検討しましょう！  
 仕事に遅刻してしまう、家事ができない、イライラがコントロールできないなどの状態が、2週間程度続くことが目安です。治療の必要があるかどうか迷ったら、まずは一度専門医を受診してください。一緒に対処方法を考えていきましょう！

## 私たちの周りには**ストレスの種**がたくさんあります

春はストレスが多い時期と聞いたことがありますが、本当ですか？

変化の多い春は要注意です！

春は引っ越しや、進学、部署移動など変化の多い時期です。コロナ禍により仕事の仕方や、生活のリズムなどが変わった人も多くでしょう。人間にとって、変化はストレスにつながります。また、春は気温や気圧が不安定で体調を崩す人が多いのも事実です。

### 新生活による環境の変化

新しい出会い、新しい環境での生活により緊張や不安が続く、疲れや体調不良をきたすことがあります。例えば…

- 友人や同僚たちとの関係が疎遠になってしまう
- 仕事と育児の両立(育児休暇明け、復職)、転勤、異動



### 新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化

3密を避ける生活は、人との心の距離も遠くなりがち？  
 例えば…

- リモート授業、テレワークで同級生、同僚と話す機会が減る
- 飲食店の時短営業で友人との会食機会が減る
- 趣味活動が減ってしまう



医療機関を探す

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
 ☎5272-0303 FAX 5285-8080(聴覚障害者向け専用)  
 URL <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>  
 都内医療機関の所在地や診療科目、診療時間、電話番号などを案内◇24時間

保健所や健康相談所に相談する

●女性のための専門相談(健康相談) 健康推進課☎3987-4174  
 月経不順、産後の体の不調、更年期などについて産婦人科医による個別相談  
 ◇対象…おおむね50歳代までの女性◇池袋保健所…月1回(予約制)午後1時5分～2時10分  
 ●こころの相談 健康推進課☎3987-4174 長崎健康相談所☎3957-1191  
 精神科医による個別相談◇対象…こころの不調や病気で困っている方  
 ◇池袋保健所…月1回、長崎健康相談所…隔月1回(いずれも予約制)午後2～4時

電話やLINEで相談する

●こころといのちのホットライン  
 ☎0570-087478 【LINE】アカウント名 相談ほっとLINE@東京  
 仕事のこと、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話を相談員が伺う。必要に応じて専門の支援機関を紹介◇電話相談…午後2時～翌朝5時30分、LINE相談…午後3時～9時30分  
 ●よりそいホットライン ☎0120-279-338 FAX 0120-773-776  
 暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい、性別の違和感や同性愛にかかわる相談、自殺を考えるほど悩んでいる、などのお話を専門相談員が伺う※外国語可◇24時間

# 令和3年度 予算重点事業

## 新型コロナウイルス感染症対策事業

### 充実したワクチン接種・検査と経済支援で区民に安心を

**ワクチン接種体制**  
地域の医療機関での個別接種を基本に、公共施設での集団接種に加え、19か所の区民ひろばでの巡回接種を行い、3層の接種会場を展開します。

**豊島区独自!**  
区民ひろば巡回接種  
各週5か所ずつ巡回(区内19か所)

**基本**  
集団接種  
(区内7か所程度)

個別接種  
地域のクリニックや診療所など

### 検査・予防体制

安定的なPCR検査体制を整備します。また、PCR検査の実施範囲を拡大し、検査にかかる費用は区が負担します。

- PCR検査センター運営委託事業…1億568万円(新規)
- 介護・障害福祉サービス事業者等におけるPCR検査実施事業…9,969万円(新規)
- 子ども関連施設等に勤務する職員のPCR検査事業…3,423万円(新規)

### 区民支援体制

子育て世帯や在宅介護世帯など、支援を必要とする方々へきめ細やかなケアを提供します。

- 在宅要介護者の受入体制整備事業…1,339万円(新規)
- 子ども食堂推進事業…390万円(拡充)

### 経済支援体制

区内経済の活性化に向けて、商店街などへの支援を継続していきます。

- キャッシュレス決済ポイント還元事業…4,000万円(新規)
- 商店街プレミアム付地域商品券補助事業…6,000万円(新規)
- 新型コロナウイルス感染症対策緊急資金の拡充…2億362万円(新規)

## SDGs推進事業

### 誰もが主役になれる持続発展都市へ

誰一人取り残さない社会の実現を目指し、経済・社会・環境における様々な課題について「オールとしま」で解決を目指します。



▲農産物や区内商店の名品などが勢ぞろいのファーマーズ・マーケット

- 週末ごとの新しい出会い! イケ・サンパークファーマーズマーケット事業…7,000万円(新規)
- プラスチック製容器包装の完全分別収集導入事業…524万円(新規)
- 「8050問題」に対応 ひきこもり支援事業…1,115万円(新規)



一般会計当初予算は、コロナ禍における区民生活を支えるため、平成25年以来8年ぶりに、これまで貯えてきた財政調整基金を最大限に活用します。新規・拡充事業は221事業、約48億6千万円。「国際アート・カルチャー都市」の実現に向けた重点事業を紹介します。

### 一般会計歳入歳出予算総額

1,302億2,684万円  
前年度比1.5%増

### 特別会計歳入歳出予算総額

553億5,044万円  
前年度比4.0%減

## デジタル化推進事業

### デジタル活用の未来への土台作り

デジタル技術の利活用により、利用者中心の行政サービス、新しいまちづくりを実現します。

- GIGAスクール構想の推進 タブレット端末の整備事業…2億1,949万円(拡充)
- デジタルで業務改善 公文書管理システム構築業務委託事業…2,355万円(新規)
- 行政サービスのデジタル化 おくよみコーナーの開設事業…1,000万円(新規)



▲子ども教員も「いつでも」「どこでも」学べる学習環境を実現します。

## 池袋の都市再生

### 回遊性のあるウォークアブルな都市空間へ

乗降客265万人の「駅袋(エキブクロ)」を脱却! 池袋駅東西の開発により、国内最大級の歩行者広場を整備し、駅からまちへ、人を誘導する魅力的な歩行者空間を創り出します。



▲池袋駅東口グリーン大通り広場化のイメージ  
出典【池袋駅コア・ゾーンガイドライン2020】



▲池袋駅西口地区駅前広場化のイメージ(三菱地所より提供)

## 文化を基軸としたまちづくり

### 世界に発信し続けるとしまの文化

2019年度から100年に一度の集中投資で完成した「国際アート・カルチャー都市」の舞台に多様な文化の魂を吹き込みます。

- マンガ・アニメの聖地を盛り上げる 企画展示経費等の拡充事業…3,539万円(拡充)



▲トキワ荘マンガミュージアム特別企画展より



©手塚プロダクション

- 文化によるまちづくりを次世代へ としま文化の日推進事業…1,000万円(新規)
- にぎわいがまち全体へ 文化観光施設回遊促進事業…549万円(新規)



▲都と連携した、スポーツと文化が楽しめる「豊島区方式のライブサイト」

- オリンピック・パラリンピック 気運醸成事業…1億2,529万円(新規)



▲魅力的な観光スポットをIKEBUSで回遊できます。

## 子どもと女性にやさしいまちづくり

### “3つのゼロ”で 子ども・若者・家庭を支援

「待機児童ゼロ」「児童虐待ゼロ」「支援の届かない子ども・若者・家庭ゼロ」を目指し、オールとしまで支援します。

- 待機児童対策関係経費…7億6,292万円(拡充)
- 児童相談所設置準備経費…125万円(拡充)
- 育児支援ヘルパーの拡充経費…1,847万円(拡充)
- 子ども・若者支援基金運営事業…240万円(新規)



▲(仮称)長崎健康相談所・児童相談所等複合施設外観イメージ

「若年女性を支援! すすらんスマイルプロジェクト」/ コロナ禍で顕在化した、若年女性を取り巻く貧困・DV・自殺などの様々な問題に対応するため、保健・福祉・教育などの幅広い所管課で構成する庁内横断プロジェクトチームを設置しました。



## 高齢者にやさしいまちづくり

### 誰も孤立させない、みんながいまいると、健康で安心して暮らせるまちへ

「社会的孤立ゼロ」「100歳健康」「一人暮らしでも安心」の3つの対策を推進します。

- ウィズコロナにおける高齢者呼びかけ事業…545万円(新規)
- 高齢者への出張相談・見守り強化事業…2,400万円(新規)
- いきいき100歳健康づくり事業…1,163万円(新規)



▲高齢者総合相談センター、区民ひろばへの出張相談や高齢者への自宅相談など、介護予防と見守りを強化。

## さらに安全・安心なまちづくり

### 災害対応力の強化

災害時の感染防止対策や繁華街の見守りを強化し、区民の皆さんの安全・安心を守ります。



▲感染症対策を踏まえた救援センター開設・運営訓練の様子

- 救援センターにおける感染症対策事業…461万円(新規)
- 緊急医療救護所 医療資機材の拡充…540万円(新規)
- 繁華街警備隊・青色パトロール車の運用…8,853万円(拡充)



## 次世代を担う子供を育む教育

### 地域とともに子供を育む

インターナショナルセーフスクール活動の全校化に向けて、新規認証に取り組みます。また、地域の方が学校運営に参画するコミュニティ・スクールの導入により、地域とともにある学校を目指します。

- 池袋第一小学校の改築…13億8,606万円
- インターナショナルセーフスクール推進事業、コミュニティ・スクール導入等促進事業…678万円(拡充)



▲「森の中の学校」をコンセプトにした池袋第一小学校。令和4年8月竣工予定。

苗木は鉢植えでも育てることができます

## 新しい命のお祝いに 誕生記念樹をプレゼントします



©エスベックミック株

区では、緑豊かな環境都市を目指して土地本来の森を再生する「いのちの森」の植樹を進めています。新しい命が樹木とともに健やかに成長されることを願い、「いのちの森」の苗木を誕生記念樹として贈ります。

●対象…6歳までの子ども  
■乳幼児医療証手続き窓口(子育て支援課・総合窓口課)で配付する「子育て応援ふくろう」に封入の申込みはがきで申し込んでください。業者からご自宅(区内)に直接配送します。苗木は10種から選べます。  
■環境政策課事業グループ ☎3981-2771



名前	木の特徴	名前	木の特徴
シラカシ	どんぐりのなる木	ジンチョウゲ	上品な甘い香りの花が咲く
ヤマザクラ	花と葉が同時に萌芽する	センリョウ	お正月に欠かせない縁起樹
イロハモミジ	紅葉が美しい落葉の中木	マンリョウ	枝の下に赤い実がなる
アセビ	ツボ形の花が房状に咲く	ナンテン	秋には葉が紅葉し、実がなる
ツツジ	豊島区の花	サツキ	ツツジより小ぶりの花

### 小・中学生の保護者の方へ

## 就学援助制度を ご存じですか

国公立小・中学校でかかる学校給食や学用品、卒業アルバムの費用などを区が援助します。

●対象…区内在住で国公立小・中学校に通学する児童・生徒の保護者で、生活保護を受給している方または生活保護に準じる所得額の方(認定基準額は申請書を参照)  
■申請書(新学期に区立小・中学校、学務課学事グループ、総合窓口課、東・西区民事務所で配布。区ホームページからダウンロードも可)を4月30日(消印有効)までに学務課学事グループへ郵送か持参(持参の場合は平日のみ)※申請は5月以降も受け付けますが、認定は申請月からです。  
■当グループ ☎3981-1174



## 私立認可保育所を新規開設しました

保育所名	保育所所在地・運営法人	0歳児保育	基本保育時間	午後6時15分以降の延長保育		定員	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
				午後7時15分～午後6時15分	定員なし							
フオリスキッズ東池袋保育園	東池袋4-34-9 株フオリス	—	午前7時15分～午後6時15分	午後7時15分	定員なし	40	—	12	12	12	4	0
駒込第二若草保育園 (「駒込第二保育園」を民営化)	駒込5-1-3 (社)若草保育園	8週経過児	午前7時15分～午後6時15分	午後8時15分	10名(20名)	101	11	14	17	17	21	21

※フオリスキッズ東池袋保育園は年度以降4・5歳児の受け入れ枠を拡大予定です。  
※駒込第二若草保育園の延長保育定員は、午後7時15分までは20名です。

施設に関する詳細は、区ホームページでもお知らせしています。  
■保育課保育計画グループ ☎4566-2490



## 気づき、防ごう 転落事故

普段の生活の中で、白杖を持った視覚障害者を見かけたことはありますか？ほんの少しの見守り・声かけで防ぐことができる事故があります。  
■障害福祉課管理・政策推進グループ ☎3981-1766

### 視覚障害者の安全を守るために、わたしたちができること

視覚障害者がホームから転落し、電車にはねられケガをしたり死亡したりする痛ましい事故が多く起こっています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、人の流れが変わったことや、店の換気のために戸を開けることが増えたことで、頼りとなる音の情報が得られなくなり、ケガや事故につながる可能性もあります。視覚障害者の事故防止のため、皆様のご協力をお願いします。

#### サポートのポイント

- 声をかける
- 希望の介助方法を聞く
- 杖を持っていない側に立つ
- いきなり触らない※ただし緊急時は腕をつかんで止めることを優先
- 段差・階段では声をかける
- 白杖や盲導犬には触らない

豊島区盲人福祉協会で「2・3分サポートしてください」と書かれたステッカーを作成しました



助けが必要な際に、ステッカーが貼られた杖を掲げるなどして気づかれやすくするものです。杖を掲げている方がいたら、ぜひサポートをお願いします。  
◇ステッカーの配布場所…豊島区民社会福祉協議会、障害福祉課、心身障害者福祉センター、東・西障害支援センター

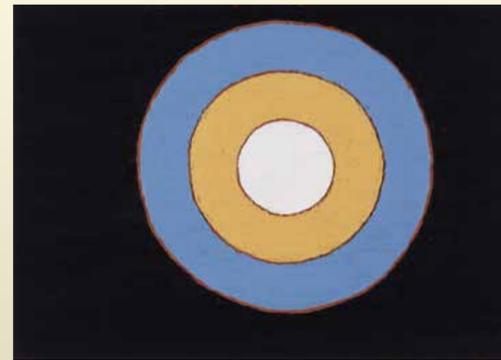
全国自治体で初導入！ナビゲーションシステム「shikAI(シカイ)」の運用開始

専用アプリ「shikAI」は、点字(警告)ブロックに設置した2次元コードを読み取ることで、音声で進む方向や距離を伝え、視覚障害者が安心して目的地までたどりつけるようサポートするシステムです。区間は東京メトロ東池袋駅～豊島区役所間で、今後エリアの拡充を検討していきます。詳細は区ホームページをご覧ください。

## 熊谷守一美術館36周年展

4月24日(土)～6月27日(日) 午前10時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで) 休館…月曜日(祝日問わず)

熊谷守一(1880-1977)が亡くなるまで45年間住んだ家(アトリエ)と庭のあった場所に、美術館が建て、この春で36周年を迎えます。岐阜県美術館から「朝のはちまり」(1969年)をはじめとする油彩14点をお借りして、当館所蔵作品、個人蔵/寄託作品とあわせて約100点(うち油彩約45点)の作品を展示します。



「朝のはちまり」1969年 油彩/岐阜県美術館所蔵

◇一般700円、高校生・大学生300円、小・中学生100円、小学生未満無料。  
※障害者手帳提示の方は100円(介助の方1名無料)  
■当日直接会場へ。団体(15名以上)の場合は団体観覧申請書をご記入のうえ、事前に申し込んでください。  
最新の開館情報などは公式ホームページ <http://kumagai-morikazu.jp/> でご確認ください。  
■当館 ☎3957-3779



「熊の皮」1956年頃 油彩/岐阜県美術館所蔵

区立熊谷守一美術館(千早2-27-6)



- ◎東京メトロ 有楽町線・副都心線要町駅2番出口より徒歩9分
- ◎東京メトロ 有楽町線・副都心線千川駅3番出口より徒歩9分
- ◎西武池袋線椎名町駅北口より徒歩13分
- ◎国際興業バス「要小学校」下車徒歩5分

### 中央図書館 特別展示

## トキワ荘最後の住人 山内ジョージ展 「マンガから世界の文字絵」へ

5月27日(休)まで※中央図書館開館日時に準ずる  
中央図書館5階特別展示コーナー

あたたかくユーモアにあふれたマンガをイラストで表現する山内ジョージ氏の「文字絵」は、日本を越えてカンボジアへ。識字率向上のために創作したカンボジアの文字絵は、子どもだけでなく、成人女性の就業支援にも使われ多くの人の学習を支えています。山内ジョージ氏の創作活動、アジアの子ども・女性支援活動にまつわる貴重な資料を展示しています。貸出できる関連書籍も紹介しています。  
後援：(公財)ユネスコ・アジア文化センター (ACCU)



撮影＝広瀬達郎(新潮社写真部)

山内ジョージ氏 1940年、中国大連に生まれる。宮城県に引き揚げ後、手塚治虫の作品に出会いマンガ家を目指す。隣町に住んでいた石森章太郎と知り合い、高校卒業後に上京し、アシスタントとしてトキワ荘で石森や赤塚不二夫を手伝った。高井研一郎と「太宰庵」名義で合作マンガを描く。その後、デザインの分野に移り、マンガとデザインを掛け合わせた「動物文字絵」を発表。多くの絵本を出版する。ひらがな・漢字・アルファベットなどを自由自在に描く作品は、海外でも評価されている。

### もっと深く知ろう！ みんなで楽しむ 「あいうえお」



画：山内ジョージ



山内ジョージ氏のマンガ「文字絵」で「あいうえお」を覚えたら、かるたやもじあそび絵本で復習をしてみましょう。区立図書館の児童コーナーには、かるたや文字をテーマにした絵本があります。また、中央・巣鴨・千早図書館の児童コーナーでもイベントを予定しています。4月の入学・進級時に、児童書で楽しみながら新しい文字を覚えてみませんか？  
■当館 ☎3983-7861

会期決定！トキワ荘マンガミュージアム特別企画展  
「トキワ荘と手塚治虫 —ジャングル大帝の頃—」  
4月7日(水)～8月9日(祝) 午前10時～午後6時(最終入場午後5時30分)  
※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

## ペットを飼っている方へ お願い

- ①犬に無駄吠えさせないようにしましょう  
犬の鳴き声は自宅より隣の家の方へよく響くことがあります。飼育場所をよく選びましょう。また、体の具合が悪くて鳴いていることもあります。気になる場合は獣医師の診察を受けましょう。
- ②犬の散歩はトイレを済ませてからしましょう  
散歩前のトイレを習慣づけ、散歩中に排せつのでぶりを見せたら、ティッシュや新聞紙などを敷き、ビニール袋に入れ自宅に持ち帰り処分しましょう。尿はペットボトルに入れた水などを使って、よく洗い流しましょう。後始末は必ず行ってください。
- ③犬を放さないようにしましょう  
犬の放し飼いや外出の際に犬を放すこと、犬から離れることは禁止されています。
- ④室内で飼いましょう  
猫を外に出すと飼い主にはその行動がわかりません。他人の敷地内でフンをしたり、迷惑行為をしたりなど、近隣とのトラブルになるケースが多く見受けられます。交通事故にあたり、ほかの猫から病気をうつされたり、なわばり争いから自宅に帰れなくなることもあります。また、室内で暮らす犬や猫の方が家族と接する時間が多くなるので、コミュニケーションがとりやすく、しつけもうまくいき、体調の変化にも早く気づくことができます。ペットを飼う際は、飼い主の目が届くような場所で飼育しましょう。
- ⑤猫は不妊去勢手術をしましょう  
発情期の鳴き声やマーキングによる強い臭気も防ぎます。
- ⑥万が一の際の預け先を考えましょう  
飼い主には、ペットが寿命を迎えるまで適切に飼育する終生飼養の責任があります。急な入院など突然の出来事があったとしても世話ができるように準備をしておきましょう。  
■生活衛生課生活衛生グループ ☎3987-4175

緊急事態宣言を受けて延期していた企画展の会期が決まりました。トキワ荘時代の手塚治虫の作品やトキワ荘のマンガ家たちとのエピソードを直筆原稿とともに紹介。  
◇おとな500円、小・中学生100円、未就学児・障害者手帳を提示の方および介助者(1名まで)無料※グッズ付き。  
■事前に公式ホームページから入館予約できます。予約優先。  
■当館 ☎6912-7706

令和3年度  
がん検診  
のご案内

# 受けていますか？ がん検診

すべて  
無料



豊島区がん検診  
PRキャラクター  
「ももか」

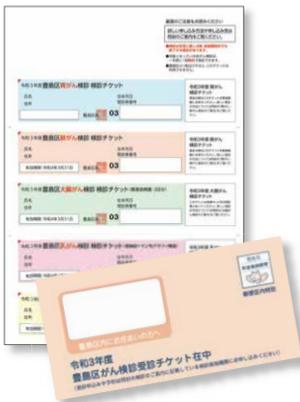
自覚症状が出る前に、定期的に受診しましょう

圏 地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

## チケットの申込みが**不要**ながん検診

5つのがん検診のチケットを、ひとまとめにしてお送りします

年齢基準日：令和4年3月31日現在



5つのがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)については、チケットをひとまとめにし、4月下旬より順次お送りします。

●対象…40～79歳の方(子宮頸がん検診は20歳以上)  
なお、年度途中に転入された方や80歳以上の方は問い合わせてください。すぐにチケットをお送りします。



### 胃がん検診

**40～49歳、50歳以上奇数年齢の方**

胃部X線(バリウム)検査

**50歳以上偶数年齢の方**

胃部X線(バリウム)検査か、胃内視鏡検査のどちらかを選択

●実施期間…4月1日(バリウムは16日)～令和4年3月31日(胃内視鏡検査は令和4年2月28日までに実施機関へ申込み)

### 肺がん検診

**40歳以上の方**

胸部X線検査

※偶数年齢の方は胸部CT検査を同時実施。

●実施期間…4月16日～令和4年3月31日

### 大腸がん検診

**40歳以上の方** 便潜血反応検査

●実施期間…通年

### 乳がん検診

**40歳以上の偶数年齢女性**

視触診・マンモグラフィ(乳房X線)検査

●実施期間…5月1日～令和4年1月31日

### 子宮頸がん検診

**20歳以上の偶数年齢女性**

頸部細胞診、内診

※30・36・40歳の方はHPV検査を同時実施。

●実施期間…5月1日～令和4年1月31日

※実施期間中でも、予約で定員に達した検診は終了する場合があります。

## そのほかのチケットの申込みが**不要**ながん検診

対象者にはチケットをお送りします。

### 胃がんリスク評価 (ピロリ菌検査)

**20・30歳の方(以前受けたことのない方)**

血液検査(ピロリ菌抗体検査)

【旧名称】胃がんリスク検診

●実施期間…8月1日～令和4年2月28日

### 胃がんリスク評価 (ABC検査)

**40・50歳の方**

※対象年齢で国保加入者は特定健診で受診可。  
血液検査(ピロリ菌抗体検査、血清ペプシノゲン検査)

【旧名称】胃がんリスク検診

●実施期間…6月1日～令和4年1月31日

## チケットの申込みが**必要**ながん検診

実施期間になったら申し込んでください

年齢基準日：令和4年3月31日現在

### 大腸がん検診

**30～39歳の方** 便潜血反応検査

●実施期間…通年

### 前立腺がん検診

**50～74歳の偶数年齢男性**

※対象年齢で国保加入者は特定健診で受診可。  
PSA(前立腺特異抗原)検査(血液検査)

●実施期間…6月1日～令和4年1月31日

### 胃がんリスク評価 (ピロリ菌検査)

【旧名称】胃がんリスク検診

**21～29歳、31～39歳の方  
(以前受けたことのない方)**

血液検査(ピロリ菌抗体検査)

●実施期間…8月1日～令和4年2月28日

### 申込み方法

〈必要事項〉①希望するがん検診名 ②氏名(ふりがな)  
③〒・住所 ④生年月日(年齢) ⑤性別 ⑥電話番号



電話

保健事業グループ ☎3987-4660  
(平日午前8時30分～午後5時)



はがき

必要事項を記入し、  
〒170-0013 東池袋4-42-16  
地域保健課保健事業グループへ。



ファクス

必要事項を記入し、  
保健事業グループ FAX3987-4110へ。



窓口

●池袋保健所2階窓口(東池袋4-42-16)  
●池袋保健所出張窓口(区役所本庁舎4階)  
●長崎健康相談所(長崎2-27-18)  
いずれかへお越しください。



電子申請

●パソコン・スマホから  
区ホームページ「便利ガイド」の「電子サービス>電子申請>電子申請手続一覧>がん検診受診チケット申込み」から電子申請※7月から申請可。

### パンフレットをご利用ください

各がん検診に関する詳細は、区内の公共施設や医療機関で、4月以降配布する「豊島区健診のお知らせ」をご覧ください。

### 注意事項

がん検診は、がんの早期発見により、がんによる死亡を減らすことを目的としています。自覚症状のない方を対象としていることから、早期がんが多く発見される傾向にあります。早期がんは治る可能性が高く、軽い治療で済む場合が多いというメリットがあります。しかし、がん検診ですべてのがんが発見できるわけではありません。また、がんの疑いと結果が出て、精密検査の結果、がんではないこともあり、結果的に不必要な検査や治療を招く可能性もあります。がん検診を受けた結果、要精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けてください。がん検診は継続が重要です。異常のなかった方も、継続して検診を受診してください。すでに**自覚症状のある方は、がん検診ではなく、早急に医療機関を受診してください。**

