

【申】必要事項「講座名(検診名等)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。

健康

**ふまねつと体験会
参加者募集**

ふまねつと運動とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的なマスキに沿って歩く頭と身体の運動です。

日場
①12月15日(火)午前10時～11時30分、いきいきプラザ1階運動指導室
②12月22日(火)午前10時～11時30分、萩山憩いの家(萩山町2-13-11)
③令和3年1月5日(火)午前10時30分～正午、青葉地域センター(青葉町3-30-13)



健康増進課

健康診査等受診者のかたの結果相談会

健康診査結果をもとに管理栄養士・保健師が生活習慣病予防や食生活等に関する相談を受

【持】上履き
※動きやすい服装で
申開催日前日までに電話で①中部地域包括支援センター(☎394・6662)、②南部地域包括支援センター(☎390・2211)、③東部地域包括支援センター(☎392・6388)へ

官公署

12月1日～7日
令和2年TOKYO
交通安全キャンペーン

年末は、交通事故や交通渋滞が増加する時期です。東京都では、警視庁や市区町村、関係機関・団体と連携し、交通事故防止等呼びかけます。市民の皆さんも引き続き交

通ルールの順守とマナーの向上により、交通事故を防止し、安全・安心な交通環境を目指しましょう。

キャンペーンの重点

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保
- 飲酒運転の根絶および高齢運転者等の交通事故防止
- 自転車の交通事故防止
- 二輪車の交通事故防止
- 違法駐車対策の推進

歩行者の交通事故防止

夕暮れ、夜間の外出時には明るい色の服を着用し、持ち物等に反射材を付けましょう。

自転車の安全利用

都では「自転車の安全で適正な利用促進に関する条例」の改正により、2年4月1日から、自転車を利用する皆さんの保険への加入が義務化されています。自転車事故に備え、保険に加入しましょう。

【自】自転車安全利用五則
○自転車は車道が原則、歩道は例外
○車道は左側を通行
○歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
○安全ルールを守る
○子どもはヘルメットを着用

年末年始の救急事故をなくしましょう

年末年始は、餅をのどに詰まらせるなどの窒息事故により、救急要請が増加します。また、今年の冬はインフルエンザに加え、新型コロナウイルスの感染拡大が危惧されている状況であることから救急要請の増加が予想されます。

餅による事故を防ぐポイント

- 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりとかんでから飲み込みましょう。
- 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。
- いざという時に備え、応急手当の方法を理解しましょう。

感染症等から身を守るポイント

- マスクの着用や換気、消毒の徹底を行いましょ。
- ソーシャルディスタンスをとり、大声での会話はやめましょう。
- 不要不急の外出や混雑した場所はできるだけ避けましょう。

東村山消防署防火査察係
(☎391・0119)

多様な分野で活躍する専門家から、起業に向けた基礎知識や実務ノウハウを体系的に学べるオンラインセミナーを開催します。

商工会創業塾(4日間コース) 受講者募集

クリスマスコース
12月21日(月)～24日(木)午前9時～午後3時(全4回)
パソコン等インターネット環境が整っているかた、先着40名

正月コース

1月5日(火)～8日(金)午前9時～午後3時(全4回)
パソコン等インターネット環境が整っているかた、先着40名

申し込み方法等詳細は東京都商工会連合会のホームページをご覧ください。
問 同会 (☎042・500・3885)

成人健康栄養相談(予約制)

日12月9日(水)午後1時30分～3時30分(1人約30分)
場いきいきプラザ1階「運動指導室」
人市内在住の平成13年3月31日以前に生まれたかた
内保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等の相談
※希望者には血圧測定・体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。
持健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
※塩分濃度測定の希望者はみそ汁等20cc程度お持ちください。
申電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

健康づくり測定会(体成分分析測定)

日12月21日(月)午前9時30分・午前10時30分
場いきいきプラザ1階「運動指導室」
人市内在住の平成13年3月31日以前に生まれたかた、各回15名
※応募者多数の場合は抽選、結果は12月中旬に通知予定
内体成分分析測定(裸足で測定)と結果説明
※測定は病気を診断するものではありません。
※年1回測定できます。
※機器の不具合により、ほかの測定に変更する場合があります。
申往復はがきに必要事項と生年月日・希望時間を明記し、12月1日(火)～11日(必着)に健康増進課へ
※健康増進課窓口(いきいきプラザ1階)での申し込みも可(返信用はがき持参)

大腸がん検診

日令和3年2月1日(月)・2日(火)=午前9時～11時30分・午後1時～3時30分、3年2月3日(水)～5日(金)=午前9時～11時30分
※検体容器の提出日です。
場いきいきプラザ1階「検診待合室」
人市内在住の昭和56年3月31日以前に生まれたかた、1,500名(今年度大腸がん検診を受診したかたを除く)
内便潜血検査2日法 費500円
※生活保護受給者および中国残留邦人等のかたは受給証明書の提出で検診費用が免除となります。事前に準備してください。
申電子申請又ははがきに必要事項と生年月日を明記し、12月1日(火)～11日(消印有効)に健康増進課へ
※健康増進課窓口(いきいきプラザ1階)での申し込みも可
※詳細は検体容器等(1月中旬頃に発送予定)を同封した案内をご覧ください。

3がんセット検診(車検診)

日令和3年2月8日(月)・9日(火)・10日(水)・12日(金)
※受付時間は午前9時～11時15分の間に15分間隔で設定し、受診予定者にお知らせします。
場いきいきプラザ1階「検診待合室」
人市内在住の昭和56年3月31日以前に生まれたかた、各日40名
※応募者多数の場合は抽選、結果は11月下旬に通知予定
費2,500円(喀痰細胞診は別途500円)

検診名	検診内容	受診できないかた
3がんセット検診	胃がん検診	胃がん検診 ○胃・十二指腸の疾患で治療中又は経過観察中のかた ○過去1年以内に次のいずれかに該当するかた ・開腹手術又は内視鏡手術を受けた ・腸閉塞の既往歴がある ・心臓の発作や脳梗塞等の脳血管疾患を発症したことがある
	大腸がん検診	○過去2か月以内に大腸ポリープを切除したかた ○腎臓病等で水分制限を受けているかた ○バリウム製剤に対し、過敏症の既往歴があるかた
	肺がん検診	○妊娠中又は妊娠の可能性があるかた ○腹部にペースメーカーや植え込み式の除細動器を装着しているかた ○検診台の上で自力で回転できないかた 大腸がん検診 ○大腸の疾患で治療中又は経過観察中のかた ○生理中又は生理終了後3日以内のかた 肺がん検診 ○妊娠中又は妊娠の可能性があるかた ○肺の疾患で治療中又は経過観察中のかた ※その他、当日の問診により受診をお断りする場合があります。

申電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、12月1日(火)～10日(消印有効)に健康増進課へ
特記事項生年月日、第1～3希望日(いずれの日でも可の場合はその旨)
※健康増進課窓口(いきいきプラザ1階)での申し込みも可(返信用はがき持参)
問健康増進課