

受賞おめでとうございます

大田区自治会・町会正副会長永年在職感謝状
【30年在職感謝状】石川 義雄

東京都青少年健全育成成功労者等表彰
平本 文子 白田 すみ子

東京都赤十字奉仕団功労表彰

【金柁支部長感謝状】 梁田 ユリ子
【銀柁支部長感謝状】 立石 恒卓 岡田 京子
高橋 志津子 牧本 恵子 柳田 邦子
遠山 豊子 岡本 佳奈子 野本 美智子
(敬称略)

山王三・四丁目自治会防災協力隊の活動が NHKテレビ「難問解決！ご近所の底力」で“紹介”

9月11日に放送された番組をごらんになりましたか？

中目黒の皆さんの《防火・防災に対する地域の関心は高まってきているが、肝心の消防団員になってくれる人がいない》という難問への解決策として紹介された一例として、山王三・四丁目自治会の活躍が取り上げられました。

忙しい、いろいろ面倒そうだからという理由で消防団員のなり手がいない中で、この防災協力隊は、地域の自治会をサポートする位置づけで、個人の都合のなかで無理をせず、できる範囲内で活動してもらうというように参加へのハードルを低くして、気軽に地域の



山王公園で取材中の歌手の香田晋さん



山王保育園横での放水訓練の様子

皆さんにメンバーになってもらうというものです。鈴木英明自治会会長のリーダーシップのもと、この趣旨に賛同した50人ほどの隊員が集まったそうです。

その活動の一つとして、8月に開催された山王公園での「こどもまつり」のイベントで、生バンドの演奏や流しそうめんのお楽しみとともに、日ごろの防災訓練の実演をして活動をPR。そこで知り合った地域の住民どうしの人の輪が広がって、また絆が深まる。それがまさに地域の底力。

楽しい活動をみせていただきました。

編集後記

今号は、新型インフルエンザの感染・拡大防止と、大田区民の健康推進を図る各種健康診査について特集しました。また、9月11日にNHKテレビの番組「難問解決！ご近所の底力」で紹介された、山王三・四丁目自治会の防災協力隊を取り上げました。

いま、インフルエンザが各地で大流行しています。学級閉鎖されている学校もあります。一人ひとりが十分気をつけて、うつらない、うつさないが肝心。皆さんの健康を願いつつ、12月号をお手元にお届けいたします。

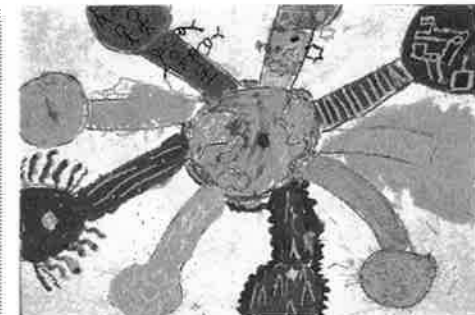
<石田編集委員>

発行 地域力推進新井宿地区委員会
編集 「わがまち新井宿」編集委員会

山王三・四丁目自治会 編集委員長 高橋 紗英子
新井宿五丁目町会 副編集委員長 谷口 敏子
山王三丁目東自治会 編集委員 荒木 秀樹
山王三・四丁目自治会 編集委員 大瀧 真理子
山王三丁目町会 編集委員 荒井 壽子
中央一丁目町会 編集委員 齋藤 啓子
中央四丁目町会 編集委員 若生 一順
新井宿六丁目町会 編集委員 河原 神風代
新井宿七丁目町会 編集委員 石田 小夜子

……共同編集……

監修 新井宿地区自治会連合会
事務局 大田区新井宿特別出張所
大田区中央4-31-14 ☎3776-5391
<http://www.city.ota.tokyo.jp/omori/index.html>



「宇宙の外」
山王小4年 菅沼豪一さんの作品

新型インフルエンザ…うつらない・うつさないための心がけ…

メキシコ発の豚に由来する新型インフルエンザがまたたく間に世界各地に伝播し、わが国にも五月に上陸以来、患者が増加の一途を辿っています。各関係機関は社会的混乱を避けるために、新型インフルエンザ対策ガイドラインを打ち出し、インフルエンザウィルスの感染拡大や感染者の重症化防止などの施策を講じています。

インフルエンザに罹らないために

- ①人混み・電車・バス・病院など実社会生活から退避
- ②手洗いの励行（40秒程度が理想）
- ③マスクの着用（咳エチケット）

インフルエンザの予防には、飛沫感染と接触感染の経路を断つことが一番の対策です。咳・くしゃみは約2メートル拡散するのでマスクは不織布製のものを選び、鼻にピッタリ沿うように合わせ、アゴの下までしっかりおおうように着用する。

マスクを外す時は、マスクの表面に触れないように耳かけ部分を持って直ちに捨てる。二度使いはしない。

他人のものに触れたときは、こまめに正しい方法での手洗いや消毒用アルコールで消毒する。また、手洗い時の蛇口も洗うことを忘れずに。

インフルエンザウィルスの生息時間は、口唇上で20分、マスク上で2時間、金属製のドアノブ上で2日間と長く、この生息時間からも手洗いの重要性は大です。

インフルエンザに罹ってしまったら

- ①手洗いや、マスクを着用することによって、他の人への感染拡大を防ぐ。
- ②イオン飲料などで水分補給し、十分な睡眠をとる。
- ③毎日検温し、病状を把握する。
- ④処方された薬は、症状が無くなくても中断や中止せずに最後まで飲みきる。
- ⑤症状が悪化した場合は、速やかに診断を受けた医療機関に相談する。
- ⑥使用したマスク・ティッシュなどは、ビニール袋に入れて可燃ゴミとして廃棄する。
- ⑦部屋の換気は1時間毎に行う。適湿度は50～60%の加湿。
- ⑧同居の家族はマスクを着用。こまめに手洗いをして、一週間は毎日検温し、健康観察を行う。

正しい手洗いの方法

●手洗いは感染予防の基本です。

汚れが残りやすいところ！
石けんをつけ、手指の各部分を丁寧に最低15秒以上こすり洗い、ぬじり洗いしましょう。十分な流水で石けんを洗い流した後、清潔なタオル（共用はしない）やペーパータオルでよく拭き取りましょう。

蛇口は洗う前の手で触れているので手と一緒に洗いましょう。

受診の仕方

インフルエンザが疑われたら、「かかりつけ医」にまず電話で相談する。「かかりつけ医」がなかったり、どの医療機関を受診してよいかわからない時の連絡先は次のとおり。

大田区保健所保健衛生課 電話 5744-1263 平日 午前9時～午後5時まで
大森地域健康課 電話 5764-0662 平日 午前9時～午後5時まで
東京都インフルエンザ相談センター 平日 午後5時～翌日午前9時まで 土曜・日曜・祝日は24時間対応
電話 0570-03-1203 (ナビダイヤル) 5977-5638
東京都医療情報センター（ひまわり）24時間対応 電話 5272-0303 FAX 5285-8080



大田区の健康診査の案内「きちっと見ていますか？」



長寿社会の今、健康であることの重要性が増してきています。自分自身の健康状態を自覚するためにも、健康診査は必ず受けておきたいものです。

今回は、区が実施する健康診査の項目と内容を取りあげてみました。そろそろ健康が気になりはじめて、受診を考えている方の参考になればと思います。

特定健康診査・特定保健指導 対象年齢 40歳以上74歳以下 無料

条件 国民健康保険加入者で区から受診票が届いた方。
 検査項目 問診 身体測定 血圧測定 血液検査 肝機能検査 血糖検査 尿検査など
 特定健診の結果により該当する方に対して、保健指導を行います。
 申込方法 区から送付される受診票と国民健康保険証を持って、実施医療機関で受診する。

長寿健康診査 対象年齢 75歳以上 無料

条件 区から長寿健康診査等受診票が届いた方（老人福祉法に定める施設等に入所されている方は受診できません）。
 検査項目 問診 身体測定 血圧測定 血液検査 肝機能検査 血糖検査 尿検査など
 申込方法 区から送付される受診票と後期高齢者保険証を持って、実施医療機関で受診する。

成人歯科健康診査 対象年齢 35・40・45・50・55・60・66・68・70・72・74・76歳 無料

条件 平成22年3月31日の時点で上記年齢の方で、区から受診票が届いた方。ただし、職場で歯科検診を受ける機会のある方や、現在歯科を受診している方は受診できません。
 検査項目 歯周組織状況 むし歯の有無 口腔清掃状況など
 申込方法 実施医療機関に予約し、受診票を持参する。

緑内障検診 対象年齢 45・50・55・60歳 無料

条件 平成22年3月31日の時点で上記年齢の方。
 検査項目 視力検査 眼圧検査 眼底検査 眼底カメラ撮影など
 申込方法 実施医療機関に直接予約し、保険証を持参する。

B型・C型肝炎ウイルス検診 対象年齢 40歳以上 無料

条件 特定健康診査・長寿健康診査の受診票に「肝炎ウイルス検診受診可」の表記のある方。
 がん検診の案内に「B型・C型肝炎ウイルス検査受診券」が同封されている方。
 15歳～39歳の方、及び40歳以上で上記に該当しない方の検査は、保健衛生課保健衛生担当（電話5744-1263）までお問い合わせください。
 申込方法 実施医療機関に予約し、受診券を持参する。

がん検診 無料

(平成21年度)

	検査方法	対象年齢・実施期間
肺がん	問診 胸部レントゲン検査 必要に応じて痰検査	40歳以上（昭和45年3月31日までに生まれた方） 予定数に達したため今年度検診受付終了
喉頭がん	問診 間接喉頭鏡検査 ファイバースコープ検査	40歳以上（昭和45年3月31日までに生まれた方） 今年度検診終了
胃がん	問診 パリウムによるレントゲン検査	35歳以上（昭和50年3月31日までに生まれた方） 今年度検診終了
大腸がん	問診 便潜血検査（2日間便採取）	40歳以上（昭和45年3月31日までに生まれた方） 今年度検診終了
前立腺がん	問診 血液検査（PSA）	60歳（昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ）の男性 65歳（昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ）の男性 検診期間：6月1日～平成22年3月31日
子宮がん	問診 視診 細胞診	区）20歳以上（平成2年3月31日までに生まれた方）で、平成22年3月31日の時点で、偶数年齢の方 検診期間 7月1日～12月31日
		国）無料クーポン券が届いた方 詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。
乳がん	問診 視触診 マンモグラフィ検査	区）40歳以上 平成22年3月31日の時点で、偶数年齢の方は無料 奇数年齢の方は4,000円 今年度検診受付終了
		国）無料クーポン券が届いた方 詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

申込方法 検診方法は実施医療機関に直接予約。
 予定人数になり次第、予約終了になります。

39歳以下女性健康診査・39歳以下区民健康診査 有料（1,340円）

対象 区内在住の18歳以上39歳以下の方で、職場などで健診を受ける機会のない方。
 「39歳以下女性健診」は女性のみ
 検査項目 問診 身体測定 尿検査 血圧測定 血液検査など
 申込方法 39歳以下女性健診（実施医療機関で実施）今年度検診終了
 39歳以下区民健診（大森地域健康課で実施）予約制（大森地域健康課へ申込）

以上の健診は、年間スケジュールが決まっています。すでに終了した検診もありますので、あらかじめ実施医療機関もしくは下記にお問い合わせください。実施医療機関は、区から送付された各健診のご案内及び「がん検診等のご案内」に記載しています。

問い合わせ先

「特定健康診査・長寿健康診査」 健康づくり課 健康計画係 ☎ 5744-1661	「左記以外の健診・がん検診」 健康づくり課 健康支援係 ☎ 5744-1265	「39歳以下区民健診」 大森地域健康課 ☎ 5764-0661
--	---	---------------------------------------