

問い合わせ

環境課管理係
☎内線2486~8

「小・中学生の環境に関する自主研究」は、未来を担う小・中学生が、美化、水質、大気、エネルギー、リサイクルといった環境に関するテーマを自由に選んで自主的な研究をするものです。

今年度もたいへん多くの優れた作品の応募があり、審査の結果下記の18作品が入賞しました。入賞作品の展示は、11月18日(火)まで区役所1階ロビーで行っています。

小・中学生の素晴らしい研究成果をぜひご覧ください。



小学生個人の部 最優秀賞 杉本花乃 (御田小学校 6年)
中学生個人の部 最優秀賞 石津川龍也 (青山中学校 3年)
中学生グループの部 最優秀賞 長谷川 彩・中村 絵里・平井 明音・見砂 遼一・山田 裕喜・元木 英雄 (赤坂中学校 2年)

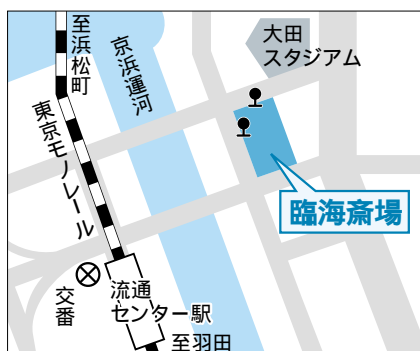
「小・中学生の環境に関する自主研究」入賞者発表

部	賞	氏名	学校・学年	テーマ	
小学生	個人の部 8作品	最優秀賞	杉本 花乃	御田小学校 6年	かのちゃんちの省エネ作戦 ~電気編~
		優秀賞	伊藤 瞭	高輪台小学校 6年	地球温暖化
			仲道える沙	赤坂小学校 6年	きれいな水を地球に残そう!
		佳作	橋浦由希子	御成門小学校 6年	おいしい水を飲むために
			柘 薫	青山小学校 5年	青山のゴミ
			藤沢 宗子	青山小学校 4年	ゴミの分べつ
		特別賞	熊坂 真央	青南小学校 4年	酸性雨
		グループの部 1作品	特別賞	菊田 健人	高輪台小学校 6年
	特別賞		菊田 瑛怜 高橋 優紀 森 悠奈	御成門小学校 4年	たばこのひみつ!
	中学生	個人の部 5作品	学校賞	高輪台小学校 青山小学校 青南小学校	
最優秀賞			石津川龍也	青山中学校 3年	檜町公園の池があぶない!
優秀賞			鈴木 里美	港陽中学校 3年	酸性雨
佳作			佐藤小百合	港陽中学校 3年	私達に出来る事! 環境にやさしい汚れ落とし!!
			鈴木 あい	港陽中学校 3年	木
矢野 悠		六本木中学校 2年	酸性の水を植物にかけるとどうなるか?		
グループの部 4作品		最優秀賞	長谷川 彩 中村 絵里 平井 明音 見砂 遼一 山田 裕喜 元木 英雄	赤坂中学校 2年	大事なゴミの分別 ~炎色反応を利用して~
		優秀賞	伊藤 武岡 吉野 翼花 愛 思	港南中学校 3年	カイワレの成長と金属!
		佳作	下田 榎口 藤原 理沙 山口 由華	港南中学校 3年	おいしい空気
			藤原 理沙 山口 由華	港南中学校 3年	大気汚染と緑の関係について
学校賞	青山中学校 港陽中学校				

氏名の敬称は、省略させていただきます。

申し込み・問い合わせ

〒105-8511 港区役所地域
活動支援課地域振興係
☎内線2530~3



利用開始日
平成16年1月15日(木)

施設概要
火葬炉8基、待合室8室、葬儀式場4室、遺族等控室4室、会葬者控室4室、収骨室、柩保管施設(保冷庫)、管理施設(事務室、会議室、売店、喫茶)、駐車場(乗用車249台、バス10台収容)

問い合わせ

土木事業課緑化推進係
☎内線2331

「育てようわたしたちの緑」をテーマに、緑に対する自分の思いを「ポスター」や「標語」にして応募いただきました。今年度の入賞者は下記のとおりです。

入賞作品は、11月19日(水)から、区役所などで展示するとともに、ポスターとして印刷し、区内の掲示板などに掲示します。

ポスターの部

部	賞	氏名(学校名)
小学生の部	最優秀賞	森 大海(青南小4年)
	優秀賞	柏木 絵里(麻布小3年)
		永田真碧子(青南小3年)
	佳作	新倉 康平(青南小1年)
黒佐金太郎(青南小6年)		
中学生の部	最優秀賞	春日 格(御成門小2年)
	優秀賞	工藤 北斗(高陵中3年)
		津谷 瑛里(高陵中1年)
佳作	澤田麻友美(高陵中3年)	
船橋 友也(高陵中3年)		

氏名の敬称は、省略させていただきます。



最優秀賞 小学生の部
森 大海(青南小学校4年)



最優秀賞 中学生の部
工藤 北斗(高陵中学校3年)

標語の部

賞	氏名	標語
最優秀賞	芝崎 淳子(三田在住)	「見つけたよ みんなの笑顔 緑の街で」
優秀賞	五條 久蔵(芝大門在住)	「育てよう 人との調和 みどりの区」
佳作	藤井 茂(南麻布在住)	「みどりは 私の大事な パートナー」

展示期間	展示会場
11月19日(水)~26日(水)	区役所1階ロビー
11月27日(木)~12月5日(金)	高輪区民センター開放ギャラリー
12月6日(土)~12日(金)	赤坂区民センター文化・情報コーナー

各会場の展示最終日は、午前中までです。

臨海斎場の見学会を開催します

バス見学会
日時 12月25日(木) 午前9時~午後4時見学時間は約40分
交通 港区スポーツセンター前から2回送迎バスを運行予定
対象 区民
申し込み 往復はがきに「臨海斎場バス見学会申込」・住所・参加者氏名(2人まで)・電話番号を書いて12月2日(火・必着)までに、お申し込みください。
応募者多数の場合は抽せんとなります。

施設概要

所在地
大田区東海一丁目3番1号

交通
東京モノレール「流通センター」駅下車徒歩約8分
京浜急行バス 大森駅東口から大田スタジアム行き「大田スタジアム」下車徒歩約3分

施設内容

火葬炉8基、待合室8室、葬儀式場4室、遺族等控室4室、会葬者控室4室、収骨室、柩保管施設(保冷庫)、管理施設(事務室、会議室、売店、喫茶)、駐車場(乗用車249台、バス10台収容)

東京都民の栄養状況結果報告

からみる健康づくり(平成14年度)

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

● 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。

● 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。

● 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。

● しっかりと飲んで、ゆとり食べましょう。

● 自分にあつた食生活を考えるためにも、自分の体重がどのような状態なのかを知り、適正体重を維持することが大切です。

BMI (Body Mass Index: 体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

25以上 肥満、18.5以上、25未満 普通、18.5未満 やせ

● 都民の調査結果では、男性では、40歳代で「肥満」の割合が43.2% (昨年25.0%)で、30歳代、50歳代、60歳代においても30%を超えています。女性では50歳代、60歳代、70歳代で肥満の割合が20%を超えています。肥満はほとんどすべての生活習慣病に関係しています。

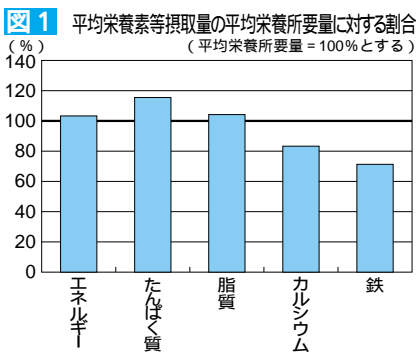
一方、20歳代、40歳代の女性の「やせ」の割合は20%を超えています。若い女性の「やせ」については、過度のダイエットは健康を害するため、食べる量や質を見直してみることも大切です。運動習慣のある人は男性で30%、女性では27.4%と約3人に1人しか定期的に運動をしていません。

● 1日の平均歩数は男性で8495歩、女性で7589歩です。身体活動量が多い人や定期的な運動している人は、肥満、糖

尿病、高血圧、骨粗しょう症などの病気にかかりにくいことがわかっていきます。

栄養素等の充足率

調査でカルシウム、鉄等が所要量を下回っています(図1)。



朝食をとっていない人の栄養素等の充足率をみると、朝食をとった人に比べ、たんぱく質、カルシウム、鉄等の充足率は低くなっています。

● 充足率 国民1人が1日に摂取している栄養素等を調査対象者が必要とする栄養量の平均(平均栄養所要量)に対する率

糖尿病の予備軍が成人の6.3人に1人

● 平成14年の調査では国民栄養調査と合わせて糖尿病実態調査が実施されました。糖尿病が強く疑われる人は約740万人。糖尿病の可能性を否定できない人と合わせると約1620万人と推定されます。5年前の調査に比べ、予備軍を中心に計250万人増え、成人の6.3人に1人の割合になります。(平成9年調査では10人に1人)

● 糖尿病は自覚症状がないことが多い疾患です。バランスのよい食事や毎日の運動などを心がけるとともに、定期健診を受けて早めに予防するよう心がけましょう。

● みなと保健所では東京都民の栄養状況調査結果を参考に、区民の健康づくりの充実を図るため、体にやさしい食事づくり、「骨コッ」とうるカルシウム、「低カロリー」のメニュー、「野菜いっぱいのおせち料理」、糖尿病予防教室など正しい食習慣を身に付けてもらうために講習会を開催しています。

新しい食生活指針

● 食生活指針とは国民一人ひとりが自ら食生活改善に取り組みするための具体的な食生活の目標です。

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- こはんなどの穀類をしっかりとり。
- 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類、魚などを組み合わせる。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみよう。

問い合わせ 健康推進課地域保健係 栄養指導担当 (保健サービスセンター) ☎3455 4772

平成15年度「港区NPO活動助成事業」の助成団体が決定しました

区では、社会貢献活動に取り組みNPOやボランティア団体等が、自立し安定した活動を継続できるように、「みなとパートナーズ基金」を設置し、団体に活動経費等を助成することにしました。平成15年度「港区NPO活動助成事業」については、7月31日までに「自立支援事業」10団体、「区との協働事業」6団体からの申請がありました。「港区NPO活動助成審査会」での審査結果をもとに、今年度の助成団体を表のとおり決定しました。今後、さまざまな地域の課題に、これらの団体と連携、協力して取り組んでいきます。

問い合わせ 事業推進課 栄養指導担当 ☎内線2092

表 平成15年度「港区NPO活動助成事業」助成決定団体

団体名	申請事業の概要	交付決定額
特定非営利活動法人 在宅サービス評価センター	ホームページ開設のためのパソコンおよび周辺機器の購入	154,000円
自立支援事業 特定非営利活動法人 オクトマン	シルバーパソコン倶楽部のためのパソコンの購入	200,000円
特定非営利活動法人 車椅子社交ダンス普及会	車いすダンス普及のためのパンフレット作成と音響設備の購入	200,000円
特定非営利活動法人 福祉交通支援センター	移動サービス運転指導者研修事業	170,000円
特定非営利活動法人 みなとネット21	団体活動紹介のためのパンフレットの作成	150,000円
区との協働事業 特定非営利活動法人 赤坂福祉プランニング	(仮称)みなとく介護マップ(赤坂支所管内)介護保険適用の高齢者福祉サービス事業所、医療機関、福祉施設等の配置状況を示したマップの作成	750,000円
クリエイティブ・アート 実行委員会	「私と町の物語」展覧会～アート活動を通じた地域における世代間コミュニケーションの再構築～高齢者と地域の子どもたちとのプロジェクト事業写真展、詩のデジタル展示	2,000,000円
特定非営利活動法人 テクノシップ	発達障害児・者支援のためのボランティア養成講座～発達障害者の基礎知識と実技指導～	950,000円

自立支援事業=団体の活動基盤の整備に必要な経費の助成
区との協働事業=団体が主体となって実施する、区との協働事業に必要な経費の助成

☎5531 0520
「一日消費教室」
「成年後見制度について」
安心して老後を迎えるために成年後見制度を考えてみませんか。
とき 11月21日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 消費センター 講師 村千鶴子(弁護士) 対象 区内在住・在勤・在学者 定員 36人(電話で先着順)

「講話と料理実習」
「カルシウム不足をチーズ料理で補いましょう」
とき 11月19日(水)午後1時～3時30分
ところ 男女平等参画センター 内容 チーズと鶏ささ身の春巻、チーズトリュフ、キャロットチーズサラダ、チーズ入り味噌汁 講師 稲川貴美子(栄養改善普及会理事) 対象 区内在住・在勤・在学者 定員 10人(電話で先着順) 費用 600円 持ち物 エプロン・ふきん・三角巾・筆記用具 共催 木の芽会

「移動消費教室」
栄養バランスの優れた牛乳がつけられる過程と、貴重な薬草を見学しませんか。
とき 11月28日(金) ところ 森永乳業(株)東京多摩工場・東京都薬用植物園 集合場所 港区スポーツセンター前に午前8時10分 昼食と筆記用具はご持参ください。 対象 区内在住・在勤・在学者 定員 40人(電話で先着順)

「親子で楽しむコンサート」
とき 11月27日(木)午前10時
申し込み 電話で11月26日(水)までに、会場高齢者住宅サービスセンターへ。

「高年齢者とお菓子づくり」
「親子でクッキング」
とき 11月29日(土)午後0時30分～3時
ところ 会場高齢者住宅サービスセンター 対象 原則、区内在住の小学生以上の親子 定員 10組(電話で先着順)

「介護者教室「高齢者のかかりやすい病気と予防について」」
とき 12月6日(土)午前10時～正午
ところ 芝公園福祉会館 講師 英裕雄(新宿ヒロク

リニックス院長) 定員 30人 電話で先着順)

申し込み 電話で11月29日(土)までに、台場高齢者在宅サービスセンターへ。

☎5531 0520

自立生活支援事業

「リース作り」

とき 12月4・5日(木・金) 午後1時30分～3時30分

ところ 障害保健福祉センター 対象 身体障害者手帳を持つ区民

講師 大谷繁子(フワワーセラピスト) 費用 約10000円(材料費) 定員 10人程度抽せん)

申し込み 電話またはファックスで12月1日(月)までに、障害保健福祉センターへ。

☎5439 2511 FAX5439 2514

一般の交通機関の利用が困難な人は巡回送迎バスがご利用になれます。

お知らせ

コミュニティバス運行に関する説明会について

広報みなと10月1日号でお知らせしたコミュニティバスの運行について、次のとおり説明会を開催します。ご都合の良い会場へお越しください。

とき	ところ
11月13日(木) 午後2時	麻布図書館
11月14日(金) 午後2時	保健サービスセンター
11月17日(月) 午後6時	赤坂小学校
11月18日(火) 午後6時	赤坂区民センター
11月20日(木) 午後2時	勤労福祉会館

画担当 都市計画課交通計画 内線2212

はり・マッサージサービス

とき 12月2・3日(火・水) ところ 芝公園福祉会館 対象 65歳以上の区民 定員 60人 費用 10000円

申し込み 電話で11月13日(木)までに、芝公園福祉会館へ。

☎3438 0395

消費者センターの臨時休館

館内定期清掃のため、臨時休館します。

休館日 11月22日(土)

問い合わせ 消費者センター ☎3456 4159

何でも国民年金相談

〜国民年金のしくみなど〜 気軽に相談ください

とき	ところ
11月18日(火)	麻布支所
11月19日(水)	赤坂支所
11月20日(木)	高輪支所
11月21日(金)	芝浦港南支所

午前10時～午後4時

内容 加入や喪失の手続き、保険料の納付・免除申請、年金の受給相談

国民年金課では、いつでも相談をお受けしています。

問い合わせ 国民年金課国民年金係 ☎内線2661～6

国民年金保険料の納付・厚生年金について 港社会保険事務所 ☎5401 3211

国民健康保険加入者の皆さんへ「健康度測定」費用の助成をご利用ください

健康増進センター(ヘルシーナ)で実施している健康度測定の受診料の一部を助成しています(年度内1回)。受診希望者は事前に申し込みが必要ですので健康増進センターへ、お問い合わせください。

対象 成人の国保加入者で、おむね6か月以内に健康診断を受けた人

助成額 1人2500円

助成後の受診料(自己負担額)は2000円です。

問い合わせ 国民年金課庶務係 ☎内線2636・7

健康増進センター(ヘルシーナ) ☎5413 2717

成人の日記念のつどいの開催

20歳を迎える皆さんの門出を祝し「成人の日記念のつどい」を開催します。

とき 平成16年1月12日(月・祝) 正午～午後2時(午前11時45分開場)

ところ 東京プリンスホテル鳳凰の間(芝公園3-1) 内容 第一部 式典

第二部 立食、歓談、実行委員会の企画催物 対象 昭和58年4月2日から昭和59年4月1日までに生まれた区民

案内状 入場券を兼ねたはがきを12月上旬に郵送します。

問い合わせ 生涯学習推進課生涯学習係 ☎内線2746

国民健康保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険に加入している人が保険料を滞納すると保険料から医療費への支払いが困難になり、他の財源から支払いをしなければなりません。その分ほかのサービスが低下してしまいます。納め忘れのないようお支払ってください。

また、保険料の納付が一次的に困難になったときは、分割等の納付方法もありますので、お早めにご相談ください。

国民健康保険料の納付書をお送りします

納付書でのお支払いをしている人に、平成15年度国民健康保険料の納付書(11月から3月分)を11月中旬にお送りします。

納付期限は、毎月末日(土・日曜日、祝日および金融機関等の休業日の場合は、翌営業日)です。お近くの金融機関・郵便局・区役所・各支所でお支払い

ください。

納付期限(口座振替の場合は引落日)	
11月分	平成15年12月1日(月)
12月分	平成16年1月5日(月)
1月分	2月2日(月)
2月分	3月1日(月)
3月分	3月31日(水)

国民健康保険料のお支払いは口座振替が便利です

毎月納付に行く手間や、納め忘れもなく便利です。

手続きは、預貯金通帳と通帳の印かん 保険証または、保険料の納付書等保険証の記号番号の分かるものをお持ちになり、口座のある金融機関、郵便局で「口座振替依頼書」に記入し、お申し込みください。

印の問い合わせ 国民年金課国民健康保険料係 ☎内線2645～51

就学時健康診断通知書は、届いていますか

平成16年4月に小学校へ入学するお子さんの健康診断を行います。区では、対象となるお子さんの保護者へ就学時健康診断通知書をお送りしています。健康診断は指定校(通学区域の小学校)で受診してください。

この健康診断は、法律に基づいて行うもので、就学予定児童の心身状況を把握し、適正な就学についての相談を行い、義務教育を円滑に実施することを目的としています。受診は、強制ではありませんが実施目的をご理解のうえ、受診するようお願いいたします。

また、国立・私立等の学校に入学する場合は、入学する学校長の承諾書等を学務課(区役所7階)へ提出してください。なお、次に該当する人は、お

問い合わせください。

平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれたお子さんと、まだ就学時健康診断通知書が届いていない人の就学年齢に達する外国籍のお子さんで区立小学校に入学を希望する人

平成15年10月1日以降に転入した人で、就学時健康診断通知書が届いていない人

問い合わせ 学務課学事係 ☎内線2728

戦没者等の妻の皆さんへ

「戦没者等の妻に対する特別給付金」第十七回り号、第十回り号、第四回り号、特別給付金よ号の請求受付が始まりました。

戦没者の父母等の皆さんへ

「戦没者の父母等に対する特別給付金」第十九回り号、第十六回り号、第十四回り号、第九回り号、第七回り号、第五回り号、第三回り号の請求受付が始まりました。この給付金の対象となるのは、戦没者の父母・祖父母(養父母・養祖父母等)です。戦没者の子・兄弟姉妹は対象とはなりません。

該当する人は早めに手続きしてください。

印の問い合わせ 生活福祉課庶務係 ☎内線2453

東京都福祉局指導課課恩給係 ☎5320 4077

港区立小・中学校配置計画等検討委員会

港区立小・中学校の配置計画等について検討する「港区立小・中学校配置計画等検討委員会」を開催します。傍聴を希望する人は事前にご連絡ください。

とき 11月17日(月) 午前10時～正午

ところ 区役所9階会議室

問い合わせ 学務課学事係 ☎内線2729

ひとり親家庭

ホームヘルプサービス

ひとり親家庭の親が一次的な病気などで日常生活に困りのとき、育児等を援助するヘルパーを派遣します。

派遣対象 港区に住所があり、小学生以下の児童を扶養しているひとり親家庭で次の理由に該当するとき。

- ひとり親となつてから2年内の世帯
- 親の求職活動などのとき
- 親が一時的に病気になったとき

- 冠婚葬祭などのとき
- 派遣回数** 1日1回。月12回以内
- 派遣時間** 午前7時～午後10時までの間で8時間を上限として1時間単位で派遣
- 費用** 世帯の所得に応じて費用を負担していただきます。(1時間あたり上限1290円) 生活保護世帯は費用負担がありません。

申し込み 派遣申請が必要で、平日の午前9時～午後5時まで、直接、子育て推進課子ども家庭支援係(区役所2階)へ。

☎内線2437

申し込みには、ひとり親家庭を証明するもの・派遣理由が確認できるもの等が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

内職あつせん事業

事業主の皆さんへ 内職者を探している事業所に内職者の紹介、あつせんを行っています。

家庭の中でできる仕事なら、なんでも取り扱いますので、気軽に相談ください。

勧誘員、外交員、パートタイムや学生アルバイトの仕事は取り扱いません。

内職を希望する人へ 家庭外で就業することが困難な区民の皆さんに、内職の紹介、あつせんを行っています(登録制)。

問い合わせ (財)港区勤労者サービス公社 ☎3455 6381・2

港区社会福祉協議会 創立50周年記念 講演と映画のつどい

とき 12月10日(水) 午後1時30分～4時

ところ 麻布区民センター

対象 区内在住・在勤・在学者 定員 250人(抽せん)

内容 講演「マムシ流こころ」とからだの健康法あれこれ 講師 毒蝮三太夫さん

映画「ボコボコ」(障害を持つ車いすの女性が空缶を集めてお金に換え、車いすを贈った心温まる実話の映画)

申し込み 往復はがきに「講演と映画」住所・氏名・電話番号(在勤・在学者は勤務先・学校名)を書いて11月25日(火・必着)までに、〒105-0011港区芝公園2-7-3 港区社会福祉協議会記念事業担当へ。

☎3438 2200

情報アンテナ

東京都最低賃金のお知らせ

平成15年10月1日以降の東京都最低賃金は、昨年10月から引き続き時間額708円です。月給制、日給制、時間給制等のすべてに「時間額」が適用されます。

問い合わせ 東京労働局賃金課 ☎3814 5311

都税のお知らせ

11月は個人事業税第2期分の納期です。都税事務所または、お近くの金融機関、郵便局で12月1日(月)までにお納めください。

問い合わせ 東京都港都税事務所 ☎3453 3211

保健だより

みなと保健所
各センターの所在地

生活衛生センター 六本木5-16-45
保健サービスセンター 三田1-4-10
健診センター(健診時のみ開場) 赤坂4-18-13

休日診療

診療時間 □ は午前9時~午後5時
診療時間 □ は午後5時~午後10時

11月16日(日)	白金クリニック(内)	白金6-22-12	3441-3408
	北青山病院(内・外)	北青山3-9-3	3409-3661
	津田歯科医院(歯)	南青山2-12-2	3401-3371
	入江歯科医院(歯)	新橋4-9-12 里島ビル2階	3431-1088
	小田原医院(内)	麻布十番3-11-12	3451-4595
港区休日歯科応急診療所	三田1-4-10 保健サービスセンター3階	3455-4927	

電話不通の場合は、下記の診療案内へ

診療案内	東京消防庁テレホンサービス	☎3212-2323(毎日24時間) 短縮ダイヤル「7119」
	東京都保健医療情報センター	☎5272-0303(毎日24時間)

薬の相談

《港区休日くすり何でもテレホン》対応時間：午前9時~午後2時

11月16日(日)	麻布薬局	麻布十番1-8-9	3583-0720
-----------	------	-----------	-----------

電話不通の場合は、☎090-9378-7915

《夜間対応当番薬局》☎090-3690-3102 午後8時~午前8時(毎日)

各種検診 - 1

検診名	胃・大腸がん検診					肺がん検診				
	12月15日(月)	12月17日(水)	12月19日(金)	12月16日(火)	12月18日(木)	12月15日(月)	12月17日(水)	12月19日(金)	12月16日(火)	12月18日(木)
とき	午前9時~10時	午前10時~11時	午前9時~10時	午前10時~11時	午前9時~10時	午後1時~2時	午後2時~3時	午後1時~2時	午後2時~3時	午後1時~2時
定員	10人	10人	10人	10人	10人	5人	10人	10人	10人	10人
対象	35歳以上の区民					40歳以上の区民				
ところ	東京都予防医学協会【保健会館】【JR・地下鉄市ヶ谷駅徒歩5分】									
申し込み	電話で、11月11日(火)から健康推進課健康づくり係へ。(保健サービスセンター)☎3455-4928 受付時間：午前9時~午後5時									

各種検診 - 2

検診名	乳がん検診	子宮がん検診	歯周疾患予防健診
とき	11月29日(土まで) (11月20日(木)到着分まで受付)		12月25日(木)まで
内容	問診・視診・触診	問診・視診・細胞診	歯の健診・歯周の健診
対象	30歳以上の区民(女性のみ)		25歳以上50歳以下の区民で、現在歯科治療中でない人
ところ	区内指定医療機関		
申し込み	はがきに、希望するすべての健診名と、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・電話番号を書いて、〒108-0073港区三田1-4-10 保健サービスセンター 健康推進課健康づくり係へ。☎3455-4928		

成人健康診査(胃・大腸検診)

とき	11月30日(日)まで
ところ	区内指定医療機関
対象	46歳以上の区民(昭和33年3月31日までに生まれた人)
内容	・基本検査(身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査)のほか、必要により選択検査 ・51歳以上の人を対象とする胃検診・大腸検診
問い合わせ	健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)☎3455-4928
成人健康診査を受けるには受診票が必要です	
これから受診を希望する人で受診票がまだ届いていない人は至急ご連絡ください。(申し込み受け付けからお手元に届くまで1週間程度かかります。お急ぎの場合は保健サービスセンター2階・健康推進課窓口へ直接お越しください。)	

健康講座

「お口のケアで健康を!~ご存じですか? 歯周疾患とからだとの関係を~」

とき	12月9日(火)午後2時~4時
ところ	保健サービスセンター
講師	港区芝歯科医師会地域保健委員 歯科医師 北澤道孝
対象	区内在住・在勤者
定員	50人(電話で先着順)
申し込み	電話で、健康推進課健康づくり係へ。(保健サービスセンター)☎3455-4928

『うさちゃんくらぶ』参加者募集

~保護者と赤ちゃんの集まりです~

とき	12月3日・17日・平成16年1月21日(水・全3回) 午後1時30分~3時(受付は午後1時からです)
ところ	保健サービスセンター
内容	自己紹介や情報交換、ミニ講座を通じて、保護者と赤ちゃんのお友達づくりをします
対象	区民で平成15年9月~10月生まれの第1子と保護者
定員	50組(電話で先着順)
持ち物	バスタオル、その他赤ちゃんに必要なもの
申し込み	電話で、11月11日(火)~28日(金)に健康推進課地域保健係へ。(保健サービスセンター)☎3455-4772

骨粗しょう症検診

とき	12月4日(木)午後1時15分~2時30分
ところ	健診センター
内容	問診・身長体重計測・骨密度測定・診断・保健栄養指導
対象	18歳以上の区民 現在骨粗しょう症で治療中の人は、ご遠慮ください。
定員	35人(電話で先着順)
申し込み	電話で、11月11日(火)から健康推進課健康づくり係へ。(保健サービスセンター)☎3455-4928 受付時間：午前9時~

食品衛生文化講演会

「人生山あり谷あり 誠実に生きることの大切さ」

とき	11月26日(水)午後2時~4時
ところ	赤坂区民センター
講師	作家 山本一力(第126回直木賞受賞)
対象	どなたでもご参加いただけます。
定員	400人(先着順)
申し込み	当日直接会場へ。
問い合わせ	生活衛生課食品営業指導係(生活衛生センター)☎3408-6146

子育て講演会「乳幼児のスキンケア」

~皮膚のトラブルで悩まないコツ~

とき	12月4日(木)午後2時~3時30分
ところ	保健サービスセンター
講師	愛育病院皮膚科部長 山本一哉
内容	乳幼児の皮膚のトラブルで悩んでいませんか。適切なスキンケアを行うことが改善につながります。経験豊富な講師が、スキンケアについてわかりやすくお話しします。
対象	区民で乳幼児の保護者
定員	50人(電話で先着順) 保育有り(20人まで)
申し込み	電話で、11月11日(火)から健康推進課地域保健係へ。(保健サービスセンター)☎3455-4772

港区内交通事故発生状況

(平成15年9月末現在)

区分	種別	人身事故発生件数	死者	負傷者
9月		266件	2人	310人
本年累計(1月~9月)		2233件	9人	2567人
前年比(1月~9月)		+157件	+1人	+168人

夕暮れに 安全願いのライト・オン
反射材 すてきに身につけ 交通安全

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

「かかりつけ医」とはどのような医師でしょうか?

主に地域の診療所で、患者の初期状態の治療や家族ぐるみでの日常的な健康管理にあたっていらっしゃる医師のことをいいます。いわゆるホームドクターで、家族の健康問題等を的確に把握して、必要なときに適切な指示をしてくれる医師のことです。

「かかりつけ医」とはどんなことをしてくれるのでしょうか?

皆さんの身近な医師「かかり

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」の条件としては

- (1) 近い。(場所的・時間的に受診しやすい)
- (2) どんな病気も診てくれる。(各科目についての相談ができる)
- (3) いつでも診てくれる。(往診もしてくれる)
- (4) 病状も良く説明してくれる。
- (5) 必要な時、ふさわしい医師専門医/病院等を紹介してくれる。
- (6) 容易に連絡がとりやすい。

の6つが挙げられます。また、介護保険制度では、要介護認定の際、「主治医意見書」が必要となります。日ごろから「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

忘れていませんか? エイズ・性感染症のこと

11月16日~12月15日は 東京都エイズ予防月間です

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスによって引き起こされる感染症です。HIVに感染すると、平均で10年もの間自覚症状がなく、その後徐々に免疫力が低下し、健康時にはかからないさまざまな感染症や悪性腫瘍、神経症状が現れます(エイズの発病)。

平成14年の東京都のエイズ患者・HIV感染者の報告数は368件であり、平成15年も8月にはすでに200件を超えています。これは毎日1件の感染が報告されていることとなります。エイズに対する社会の関心が低下している一方で、エイズおよびHIVの感染は拡大しつづけています。

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」とはどんなことをしてくれるのでしょうか?

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」の条件としては

- (1) 近い。(場所的・時間的に受診しやすい)
- (2) どんな病気も診てくれる。(各科目についての相談ができる)
- (3) いつでも診てくれる。(往診もしてくれる)
- (4) 病状も良く説明してくれる。
- (5) 必要な時、ふさわしい医師専門医/病院等を紹介してくれる。
- (6) 容易に連絡がとりやすい。

の6つが挙げられます。また、介護保険制度では、要介護認定の際、「主治医意見書」が必要となります。日ごろから「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」の条件としては

- (1) 近い。(場所的・時間的に受診しやすい)
- (2) どんな病気も診てくれる。(各科目についての相談ができる)
- (3) いつでも診てくれる。(往診もしてくれる)
- (4) 病状も良く説明してくれる。
- (5) 必要な時、ふさわしい医師専門医/病院等を紹介してくれる。
- (6) 容易に連絡がとりやすい。

の6つが挙げられます。また、介護保険制度では、要介護認定の際、「主治医意見書」が必要となります。日ごろから「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

感染する確率は急増すると言われています。

エイズは発見が早ければ、適切な治療により発症を遅らせることができるようになります。

また、HIVの最大の感染経路は性行為ですが、危険性の高い行為を避け、コンドームを正しく使用することにより、エイズやその他の性感染症を予防することができま。

エイズ予防月間をきっかけとして、一人ひとりがエイズや性感染症についての正しい知識を持ち、予防に努めていきましょう。

◆ HIV・性感染症抗体検査

エイズ検査および相談を行っている機関は次のとおりです。

みなと保健所(保健サービスセンター) 三田1-4-10 ☎3455-4770

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア、淋病 検査日 原則として月2回第1・3木曜日 実施時間 午前9時30分~10時30分 検査料 無料

相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。検査は事前予約が必要です。詳しくは、保健サービスセンターへお問い合わせください。

「かかりつけ医」とはどんなことをしてくれるのでしょうか?

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」の条件としては

- (1) 近い。(場所的・時間的に受診しやすい)
- (2) どんな病気も診てくれる。(各科目についての相談ができる)
- (3) いつでも診てくれる。(往診もしてくれる)
- (4) 病状も良く説明してくれる。
- (5) 必要な時、ふさわしい医師専門医/病院等を紹介してくれる。
- (6) 容易に連絡がとりやすい。

の6つが挙げられます。また、介護保険制度では、要介護認定の際、「主治医意見書」が必要となります。日ごろから「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

皆さんは、「かかりつけ医」をお持ちでしょうか?

また、性行為によって感染するクラミジアなどの性感染症も、若者たちの間で増加しています。性感染症にかかると、HIVに

「かかりつけ医」の条件としては

- (1) 近い。(場所的・時間的に受診しやすい)
- (2) どんな病気も診てくれる。(各科目についての相談ができる)
- (3) いつでも診てくれる。(往診もしてくれる)
- (4) 病状も良く説明してくれる。
- (5) 必要な時、ふさわしい医師専門医/病院等を紹介してくれる。
- (6) 容易に連絡がとりやすい。

の6つが挙げられます。また、介護保険制度では、要介護認定の際、「主治医意見書」が必要となります。日ごろから「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

感染する確率は急増すると言われています。

エイズは発見が早ければ、適切な治療により発症を遅らせることができるようになります。

また、HIVの最大の感染経路は性行為ですが、危険性の高い行為を避け、コンドームを正しく使用することにより、エイズやその他の性感染症を予防することができま。

エイズ予防月間をきっかけとして、一人ひとりがエイズや性感染症についての正しい知識を持ち、予防に努めていきましょう。

◆ HIV・性感染症抗体検査

エイズ検査および相談を行っている機関は次のとおりです。

みなと保健所(保健サービスセンター) 三田1-4-10 ☎3455-4770

検査項目 HIV、梅毒、クラミジア、淋病 検査日 原則として月2回第1・3木曜日 実施時間 午前9時30分~10時30分 検査料 無料

相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。検査は事前予約が必要です。詳しくは、保健サービスセンターへお問い合わせください。