



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

1頁 口腔ケアでお口の中から健康に～定期的に健診を受けましょう～／新型コロナウイルスワクチンの接種について

2頁 がん検診を受けましょう！～検診はあなたと家族の健康を守ります～

3頁 献血へのご協力をお願いします！～コロナ禍で献血協力者が減少しています～

／お持ちですか？ かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん 4頁 大麻の乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

口腔ケアでお口の中から健康に ～定期的に健診を受けましょう～



みなさんは、痛みがあるなどの問題があったときにだけ歯医者さんを受診していませんか？初期のむし歯や歯周病は自覚症状が少なく、気付いたときには進行していることが多い病気です。毎日の歯磨き（セルフケア）だけでは、お口の中の汚れを完全に除去することは困難です。

歯医者さんで定期的に歯垢除去・歯のクリーニングなどの口腔ケアを受け、お口の病気の予防と早期発見・早期治療に努めましょう。

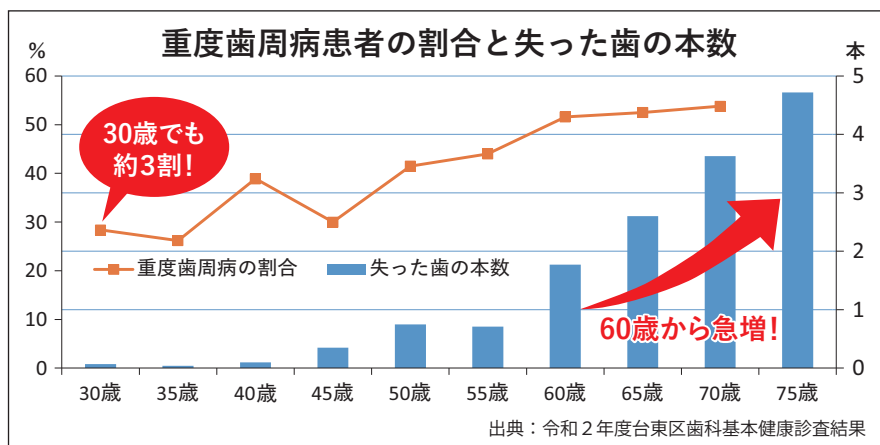
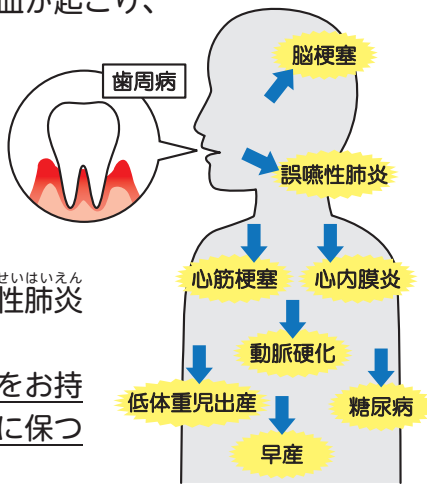
歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯と歯ぐきの中の歯周ポケットに細菌が溜まることで、歯ぐきの炎症を引き起こす病気です。歯周病が進行すると、歯を支えている組織が徐々に破壊され、歯ぐきからの出血が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

さらに、歯周病が引き起こす炎症は全身に影響を及ぼし、様々な全身疾患につながる危険性があります。

加齢などにより口腔機能が低下すると、口の中の細菌が唾液や食べ物などと一緒に関節に入り込むことによる誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。

高齢の方、脳梗塞の後遺症や神経疾患をお持ちの方、寝たきりの方は特に口を清潔に保つことが重要です。



～歯科基本健康診査のご案内～

区では、今年度30・35・40～55・60・65・70・75・80・85歳になられる方に、歯科基本健康診査受診票をお送りします。

受診票の発送について	4～9月生まれの方	今年3月に発送済み
	10～3月生まれの方	今年8月下旬に発送予定

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 3847-9449



歯医者さんへの通院が難しい方へ ～三ノ輪口腔ケアセンターのご案内～

三ノ輪口腔ケアセンターでは、介護が必要な方などで歯医者さんへの通院が困難な方に、歯科衛生士が電話やご自宅への訪問などによる相談対応、往診可能な歯科医等のご紹介を行っています。歯科衛生士によるお口のチェック（無料）も行っているため、まずは気軽にご連絡ください。

受付時間：月・火・木・土曜日（午前10時～午後5時）
※祝日・年末年始を除く
場 所：三ノ輪福祉センター8階（三ノ輪1-27-11）
お問合せ：☎ 5603-2235

口腔機能のセルフチェック表

1つでも該当する方は、三ノ輪口腔ケアセンターへご相談ください！

- 歯磨きがうまくできない
- 舌に汚れがある
- 口の渇きがある
- 口臭がある
- 食べ物をうまく噛めない
- 飲み込みに時間がかかる
- 食事の時むせたり、せきこんだりする
- 今まで肺炎になったことがある
- ぐらぐらしている歯がある
- 入れ歯が痛い、入れ歯がゆるい

お問合せ：健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215

新型コロナウイルスワクチンの接種について



国からのワクチンの供給状況によっては、今後、接種会場・日時・予約方法などが変更になる場合があります。詳細につきましては、区のホームページ等でお知らせします。

予約方法

●病院・区が運営する接種会場の予約

- 電話予約 台東区コロナワクチンコールセンター ☎ 03-4332-7912
（午前9時～午後6時 土日・祝日も対応）
※おかけ間違いのないよう、ご注意ください。

- インターネット予約
右記二次元コードより予約してください。



接種会場の予約

●診療所の予約

- 各診療所にお問合せください。



診療所の案内

新型コロナウイルスワクチンに関する区の最新情報は、右記二次元コードよりご確認ください。



ワクチン最新情報

ご予約以外のお問合せ：
台東区コロナワクチン 相談専用ダイヤル ☎ 03-6834-7410
（午前9時～午後6時 土日・祝日も対応）

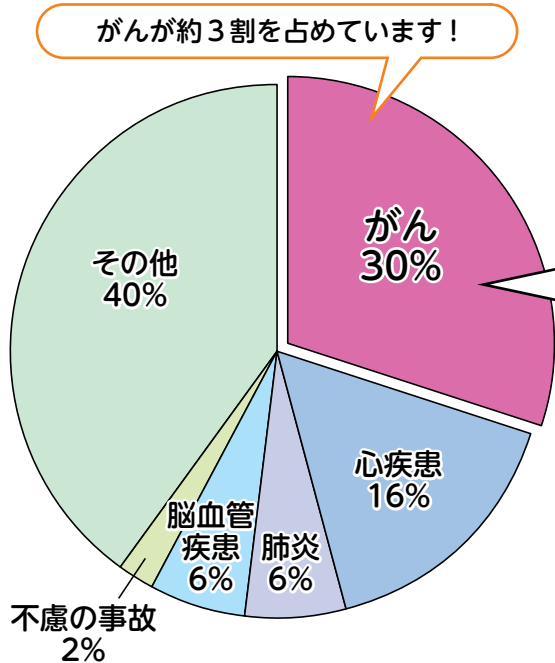
がん検診を受けましょう！

～ 検診はあなたと家族の健康を守ります～

生涯で日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

台東区民の死因の3割を占めているのがんです。さらに、日本人の2人に1人が一生のうちになんらかのがんになるという統計があり、今やがんは誰でもなりうる身近な病気と言えます。健康でいきいきとした生活を送るためには、生活習慣の改善でがんを予防すること、また検診を受診してがんの早期発見をすることが大切です。

台東区民の主要死因 (令和元年)

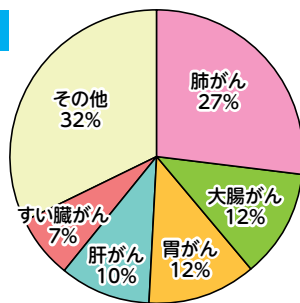


出典：保健所事業概要令和2年版

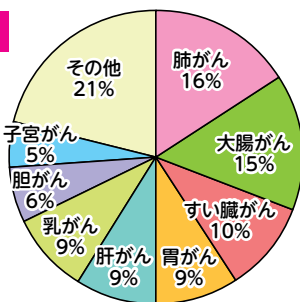
がんの種類の内訳 (男女別)

男女ともに肺がん、大腸がん、胃がんの割合が高くなっています。

男性



女性



早期発見のために定期的にがん検診を受けましょう

がんは、早期のうちは無症状であることがほとんどです。

そのため、定期的ながん検診を受けることで、がんの早期発見・早期治療につながります。

また、がん検診の受診を控えることは、がんの発見を遅らせる可能性があります。

あなた自身と大切な家族のために、がん検診を受診しましょう。



ご存じですか？ 台東区のがん検診は無料で受診できます！

台東区では、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの検診を区内医療機関で実施しています。

がん検診のほか、総合健康診査や各種検診事業については区ホームページをご覧ください。



種類	対象となる方
胃がん	今年度で偶数年齢になる50歳以上の区民 ※胃部X線検査(バリウム)もしくは内視鏡検査(胃カメラ)
肺がん	40歳以上の区民
大腸がん	40歳以上の区民
乳がん	今年度で偶数年齢になる40歳以上の区民(女性)
子宮頸がん	今年度で偶数年齢になる20歳以上の区民(女性)

がんにならないためには生活習慣の改善が必要です！

日本人の主ながんの発生要因は生活習慣が影響していると考えられています。節度ある飲酒、塩分を控えたバランスのとれた食事、適度な運動、禁煙などの生活習慣の改善が、がんの予防に重要です。



がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」より

受診にあたってのお願い

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、発熱や風邪症状が続いている方は、体調が回復してから受診してください。また、2週間以内の渡航歴や濃厚接触者に該当する方は、期間が経過してから受診するようお願いいたします。
- 受診する際は、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用をお願いします。また、医療機関が実施する感染防止対策へのご協力をお願いします。

献血へのご協力をお願いします！

～コロナ禍で献血協力者が減少しています～

令和3年度の東京都献血推進計画では、都が確保すべき血液の目標量は全血採血による145,125リットル、成分献血による116,228リットルの合計261,353リットルとされています。また、目標献血量を達成するためには、約58万人の方々の献血へのご協力が必要です。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、企業や学校等で実施予定の献血会が中止になるなど、血液製剤に使用する献血血液の確保が厳しい状況が続いています。

区民の皆さんのご協力をお願いいたします

◎お近くの献血ルーム

会場名	住所	電話番号
akiba:F 献血ルーム	千代田区外神田1-16-9 朝風二号館ビル5F	03(3251)8201
献血ルームfeel	墨田区押上1-1-2 東京スカイツリータウン・ソラマチ10F	03(6456)1972

- 献血される方が一時期に集中することによる「密集」および「密接」を避けるため、ぜひ献血ルームに電話での事前予約をお願いします。ご予約いただくことで優先的に案内できますので、待ち時間も短縮されます。
- 上記の献血ルームでは骨髄移植ドナー登録の受付も行っています。
白血病や再生不良性貧血の患者さんのために、骨髄移植ドナー登録へのご協力をお願いいたします。
ドナーを待つ患者さんにとって、皆さんの登録が大きな希望になります。



◎献血バスによる献血

東京都赤十字血液センターのホームページでは、献血バス運行スケジュールを掲載しています。台東区内の検索もできるので、ぜひご参照ください。

東京都赤十字血液センター 献血バス運行スケジュール

検索



■ 新型コロナウイルスワクチンを接種された方は、ワクチン接種から**48時間経過後**に献血が可能です。

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 庶務担当 ☎ 3847-9401

お持ちですか？ かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん

具合が悪くなったときや体調に不安を感じたときに、自分が今までにかかった病気やからだの状態を知っているお医者さんや歯医者さん、薬剤師さんが身近にいれば安心です。

かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さんをお探しの方は、医療機関マップや下記ホームページをご活用ください。



① 台東区の身近なお医者さん（医療機関マップ）

お住まいの地域や職場の近くの医療機関・薬局を探す時に便利な冊子です。
(令和3年2月に改訂版を発行しました)

- 配布場所 区役所、区民事務所・同分室、地区センター、台東保健所、浅草保健相談センター、地域包括支援センター、生涯学習センター など

② 医療・介護情報検索システム

区ホームページで区内の医療機関、薬局、介護サービス事業所等の情報を調べることができます。

区ホームページからのアクセス方法

トップページ

> △ 気象情報 / 緊急情報

夜間・休日診療案内
医療・介護情報検索システム

> 医療・介護情報検索システム



「台東区の身近なお医者さん」
(医療機関マップ)

③ 東京都医療機関案内サービスひまわり

ホームページで都内の医療機関の場所や診療時間などを調べることができます。

東京都 ひまわり

検索

お問合せ：健康課 台東病院担当 ☎ 5246-1215

大麻の乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

若者の大麻乱用が増えています！

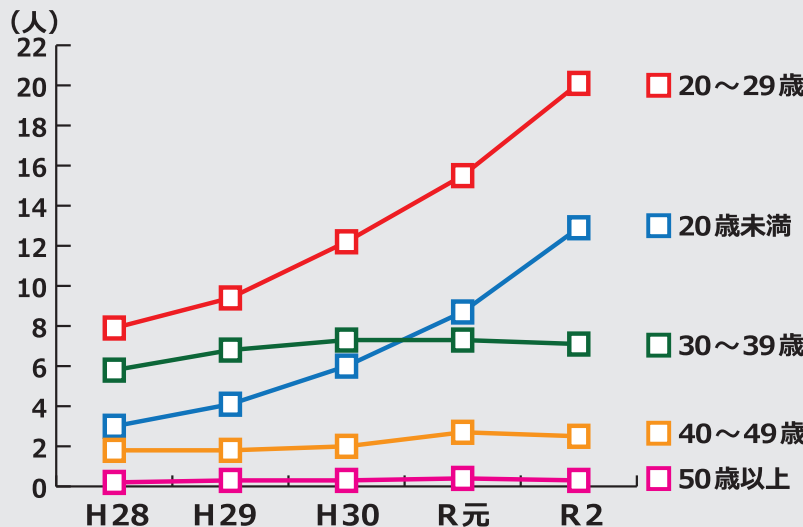
近年、大麻事犯の検挙人員が過去最高を更新し続け、増加の一途をたどっており、特に右記のグラフのとおり、20歳未満、20～29歳の若年層による乱用が深刻な問題となっています。

警察庁の調べによると、若年層は友人・知人等から誘われるなど、周囲の環境に流されて大麻に手を出す傾向があります。

また、年齢層を問わず、大麻に対する危険性の認識が低下しています。



【人口10万人当たりの大麻事犯検挙人員の推移】



出典：「令和2年における組織犯罪の情勢」(警察庁)
<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/kikakubunseki/index.html>

大麻に関して誤った認識をしていませんか？



合法化している国があるんだから危険性はないんじゃないの？

大麻は危険な薬物です!!

海外の一部の国で大麻が合法化されている理由は、安全だからではなく、既に規制できないほど広まってしまったからです。大麻は、幻覚作用、記憶障害、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす危険な薬物です。



合法化している国に行って使用するなら問題ないんだよね？

罪に問われることがあります!!

日本の大麻取締法は国外において大麻をみだりに所持したり、譲り受けたりした場合などに罰する規定があり、罪に問われる場合があります。合法化されている国であっても、大麻には決して手を出してはいけません。



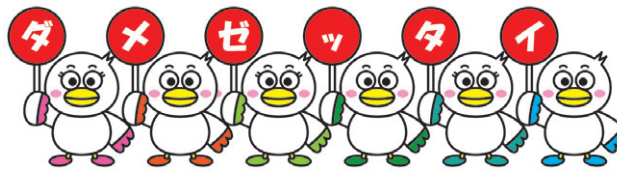
大麻って依存性がないんだよね？

依存性はあります!!

初めは少量でも、使い続けるうちに使用量をコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などほかの薬物と比べると、激しい身体症状が出にくいので、自分でも気付かないうちに大麻依存症になっていることがあるのです。

大麻は「ゲートウェイドラッグ」とも呼ばれ、コカインや覚醒剤など、さらに強い副作用や依存性のある薬物の使用の入口となる薬物でもあります。

大麻に関する誤った情報に流されず正しい知識を持ち、誘惑に対してはきっぱりと断りましょう！



お問合せ：台東保健所 生活衛生課 医務薬事衛生担当 ☎ 3847-9416

緊急事態宣言発令中

新型コロナウイルス感染症対策に引き続きご協力をお願いします

感染症対策やワクチン接種などに関する最新情報は、区ホームページをご覧ください。

外出時や会話をするときは**マスク**着用



外出後の**手洗い**の徹底



3密(密閉・密集・密接)を避けて行動

人が集まる空間では、こまめに換気しましょう。(冷房中でも、窓を少しだけ開けて常時換気をしましょう)



健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています(「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等)。

検索は、区ホームページ⇒ メールマガジン 検索

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”⇒ 東京都 ひまわり 検索
- ・東京都健康安全研究センター ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ⇒ 健康・医療 検索 等でもご覧になれます。



再生紙を使用しています