



これならできる！健康栄養相談

日 4月28日(金)午前9時10分～11時(定)

10人(申し込み先着順)内健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可(備考)管理栄養士・保健師が応相談。健診結果があれば要持参(問)電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

がん検診

日・場など 下表のとおり(注意事項)対象は令和6年3月31日時点の年齢。

①②はどちらか一つのみ申し込み可。②③の同日受診可。令和4年度に①を受診した方は①②は受診不可。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診を受けられない場合あり(備考)応募者多数の場合は抽選。申し込み結果は5月下旬ごろ郵送予定。はがきは1人1枚。胃がん・肺がん検診の両方を申し込む場合も1枚。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ(問)4月20日(木)～5月1日(月)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、「(①～③の希望する検診名)申込」・検診希望日(第3希望まで。①を希望する場合は不要)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は(問)、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号、③を希望する場合で50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベスト下での作業歴を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課☎(376)9139、FAX(371)1235へ

ジ参照または要問い合わせ(問)4月20日(木)～5月1日(月)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、「(①～③の希望する検診名)申込」・検診希望日(第3希望まで。①を希望する場合は不要)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は(問)、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号、③を希望する場合で50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベスト下での作業歴を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課☎(376)9139、FAX(371)1235へ

検診名	日程	実施場所	対象	定員	金額	内容
① 胃がん検診(内視鏡)	6/1(木)～7/31(月)	指定医療機関	50歳以上	300人	2,500円	問診・内視鏡検査
② 胃がん検診(バリウム)	6/23(金)・24(土)・7/20(木)	健康センター	40歳以上	各45人	各900円	問診・胃部X線検査(バリウム)
③ 肺がん検診				各80人	各700円	質問・胸部X線検査・ <small>かくたん</small> 喀痰細胞診検査(ハイリスク者のみ)

コロナかな？と思ったら

問健康推進課☎(376)9111

症状がある場合はご相談ください

- 医療機関に関する相談窓口
  - 日 毎日・24時間(備考)詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照
  - 東京都発熱相談センター
    - ☎03(5320)4551、☎03(5320)4411、☎03(6258)5780、☎03(5320)4592
- 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター☎0570(550)571
  - 日 毎日・午前9時～午後10時(備考)心配な症状など一般的な相談に対応
- 多摩市新型コロナ電話相談☎042(376)9111
  - 日 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)(備考)はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください

救急診療・電話案内など

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
  - ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
  - ・急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
  - ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
- 日 月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)

休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

日 午前9時～午後5時(持ち物)健康保険証・乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
4/23(日)	斎藤内科呼吸器科	永山4-2-6-202	(373) 2522
4/29(祝)	まえばら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374) 5028
4/30(日)	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2多摩メディカルビルディング2階	(373) 7755
5/3(祝)	武井小児科	関戸2-69-3	(357) 3030
	みゆきクリニック	連光寺1-8-3	(372) 4853
5/4(祝)	にしだこどもクリニック	永山1-2-14フローラ永山	(376) 1001
	田村クリニック	落合1-32-1多摩センターペパビル5階	(356) 0677
5/5(祝)	こどもクリニックしみず	鶴牧1-24-1新都市センタービル3階	(373) 0512
	多摩センタークリニックみらい	落合1-38マグレブパーキングビル1階	(316) 8570

こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

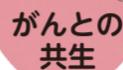
受付時間 午後7時～9時45分(問)☎(375)0909

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時(問)☎(376)8009

がん患者さんと社会をつなぐアピアランスケア



問健康推進課☎(376)9139、FAX(371)1235

アピアランス(外見)ケアをご存じですか？

脱毛や皮膚・爪の変化、手術の傷あとなど、がんの治療によって起こる外見の変化に対して、患者さんの苦痛や不安に対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。

がん治療による外見の変化は、身体の痛みよりも苦痛が大きいことがある

下表の調査のように、髪・まゆげ・まつげの脱毛など痛みもかゆみも伴わない外見症状は、医療的な症状(便秘、口内炎、発熱など)よりも苦痛度が高いという結果があります。

乳がん患者の苦痛度 TOP 20

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 1. 髪の脱毛   | 6. まゆげの脱毛             |
| 2. 乳房切除   | 7. まつげの脱毛             |
| 3. 吐き気・嘔吐 | 8. 体表の傷               |
| 4. 手足のしびれ | 9. 手足の爪割れ             |
| 5. 全身の痛み  | 以下略。TOP 20のうち60%が外見症状 |

出典：Psychooncol.2013;22 (9) 2140-2147

がんになっても安心して暮らせる社会を目指して

患者さんの中には、がん治療により外見が変化したことで、外出の機会が減ったり、仕事を辞めたり休んだりする人もいます。

生涯のうち2人に1人ががんに罹患すると推計される我が国において、がんになっても安心して過ごすことのできる社会の実現は重要です。

治療を受けながら生活する患者さんが増えている今、患者さんの「自分らしさ」や「自信」を支え、社会参加を応援するアピアランスケアが求められています。

♥アピアランスケアの詳細

東京都福祉保健局 <https://www.fukushiho ken.metro.tokyo.lg.jp/> の「がん患者さんとそのご家族へアピアランスケアに関する情報ページ～外見の変化が心配なときに～」をご覧ください。

♥アピアランスケアに関する相談

日本医科大学多摩永山病院がん相談支援センター☎(202)8578、<https://www.nms.ac.jp/tama-h/info/cancer/center.html>へ。

がん患者ウィッグや補整具の購入費などを助成します

6月1日(木)から申請受け付け開始

日 申請日時時点で多摩市に住居登録のある方で、がん治療に伴う脱毛や乳房切除などによりウィッグや胸部補整具が必要となり、令和5年4月1日以降に購入またはレンタルした方(助成金額)上限5万円(消費税を含む)。ウィッグ購入・胸部補整具購入それぞれ1回申請可(備考)事業の詳細や申請に必要な書類は、公式ホームページ参照

日 6月1日(木)から、郵送または直接、健康推進課(健康センター)へ

「症状がない」今こそ検診を

がん予防

「早期がん」は、高い確率で治すことができます。早期がんの発見には、「症状がない方」が「定期的に」検診を受けることが大切です。検診の詳細は、10面をご覧ください。

