

健康・衛生



井戸水を飲む方はご注意を

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。📞環境衛生監視担当係☎5984-2485

介護相談・交流カフェ～ケアマネジャーは何する人?在宅介護になったとき

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。📅6月27日(金)午後2時～4時📍街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)📞つむぎの木ケアプランサービス主任ケアマネジャー／加藤たまみ📎30名(先着順) 📄電話で同所☎5399-5347

体と心をリフレッシュ！～練馬区健康いきいき体操講習会

📅7月1日(火)午後2時～3時30分📍豊玉保健相談所📞スポーツプログラマー／山内道子📎30名(先着順) 📄電話で同所☎3992-1188

ちょこっと減塩～高血圧予防のための食事と生活

📅6月19日(木)午前10時～11時30分📍北保健相談所📎講義📎30名(先着順) 📄電話で同所☎3931-1347

今日から始める！高血圧予防

📅7月4日(金)午前10時～11時30分📍関保健相談所📎講義📎30名(先着順) 📄区HPまたは電話で同所☎3929-5381

医療講座「腎臓を守るためには～生活習慣病を見直そう」

📅7月5日(土)午後2時～3時📍南大泉青少年館📞保谷医院副院長／宇都宮保典📎45名(抽選) 📄6月28

日(土)までに図書館HPまたは電話で南大泉図書館☎5387-3600

高齢者



理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。📅区内在住の60歳以上の方📅6月19日(木)午後2時30分～3時30分📍はつらつセンター豊玉📄電話で同所☎5912-6401
〈下表の会場で同時視聴できます〉
📄電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光 が 丘☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	大 泉☎3867-3180
敬老館	栄 町☎3994-3286
	南 田 中☎3995-5538
	三 原 台☎3924-8834
	石 神 井☎3996-2900
	石神井台☎3995-8270
	上石神井☎3928-8623
	西 大 泉☎3924-9545
街かどケアカフェ	大 泉 北☎3925-7105
	か し わ☎5848-6177
	さ く ら☎5946-2311
	はるのひ☎5399-5347
	こ ぶ し☎5372-6300
	け や き☎3923-5556
	いちょう☎6913-1515
	あじさい☎5387-2751

はつらつシニアクラブ～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用

中の方は一部の測定ができません。📄区内在住の65歳以上の方📎各60名(先着順) ▶区担当:介護予防係📄電話でシンコースポーツ(株)西東京支店☎042-512-9394(平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
下石神井地区区民館	6/17(火)
桜台地域集会所	6/24(火)
平和台体育館	6/26(木)
勤労福祉会館	6/30(月)

※時間はいずれも9:30～10:45。

なべさんの元気湧くわく講座～石川啄木の素敵なウタ

📅6月30日(月)午後2時30分～4時📍はつらつセンター豊玉📞NHK文化センター講師／渡邊一雄📎50名(抽

6月は東京都HIV検査・相談月間～匿名・無料で検査を受けられます

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、体の免疫力を低下させるウイルスです。HIVの感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌によりさまざまな合併症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、20～50代で梅毒の患者も増加しています。昨年は、感染症法に基づく調査開始以降、最も多い感染者数でした。検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。📞感染症対策担当係☎5984-4671



HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

📄区HP ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。
📞同所☎3992-1188



●東京都性感染症ナビ

📄東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時～午後8時〈年末年始を除く〉)



6月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。
📞地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	
	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

予約も可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の **予約専用** へ



●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。
▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中吉祥寺病院(旧田中脳神経外科病院)(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎＃7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 医療情報ネット(ナビイ)
全国の医療機関・薬局について
検索・情報収集ができます。



●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

1 日 (日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
8 日 (日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
15 日 (日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
22 日 (日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
29 日 (日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021

