

No.9 笑顔と安心。明日への希望をお届けする



にこにこ通信

H23.10.1 発行

配布場所：JR大森駅（火曜日）
JR大井町駅（木曜日・金曜日）
発行者：品川区議会議員 こんの孝子



※議会の都合などにより、予定通り配布できない場合があります。ご容赦下さい。郵送ご希望の方は、お気軽にお声をおかけ下さい！
連絡先 TEL03(5742)6817/FAX03(3774)3366
Eメール t.konno@shinagawa-komei.org

品川区 大気中の放射線量

	品川保健センター (北品川3-11-22)	荏原保健センター (荏原2-9-6)
9月20日	0.068	0.056
9月12日	0.065	0.060
9月5日	0.069	0.057

単位：μSv/h（マイクロシーベルト毎時）

この測定値は、1年間その場所に居続けた場合として換算すると品川保健センターでは0.596ミリシーベルトとなり、荏原保健センターでは0.491ミリシーベルトとなります。これは国際放射線防護委員会の勧告「平常時は年間1ミリシーベルト（=1000マイクロシーベルト）」より低い数値となります。（品川区HPより）

『品川区消防団合同点検』実施



9月18日(日)、大井・荏原・品川消防団合同点検が、大井競馬場で開催。今回は、大地震発生を想定した消防活動を実施しました。私は、大井消防団4分団に所属しています。この日も団員として参加しました。



◆品川区消防団(大井・荏原・品川)の団員数

	大井(4分団)	荏原(7分団)	品川(6分団)
男性団員数	188名	202名	285名
女性団員数	25名	30名	56名
合計	213名	232名	341名

女性団員も少しずつ増えて来ています。

10月は乳がん月間！ 検診を受診しましょう！

東京都の女性の乳がんによる死亡率は、全国で最も高い状況です。乳がんは早期発見により多くが治癒します。そのため、定期的に検診を受けることが大切です。東京都では、乳がんの死亡率低下を目指し、10月の乳がん月間を中心に、乳がんの早期発見を啓発する「ピンクリボン運動」を実施します。

その他に、区が行っている「がん検診」

- 胃がん検診（35歳～）年1回（自己負担1,200円）
- 肺がん検診（40歳～）年1回（無料）
- 大腸がん検診（40歳～）年1回（無料）
- 喉頭がん検診（40歳～）年1回（自己負担500円）
- 前立腺がん検診（55歳～/男性）（自己負担500円）

詳しくは

健康課保健衛生係 ☎5742-6743

品川区では、国の「女性特有のがん検診推進事業」により、一定の年齢に達した方を対象に、「検診手帳」と「無料クーポン券」をお送りしています。

クーポン券の対象：

区内在住で23年4月1日現在、次の年齢にあてはまる女性

- 子宮がん検診
20歳、25歳、30歳、35歳、40歳
- 乳がん検診（マンモグラフィ検診）
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

※無料クーポン券の有効期限は平成24年2月28日。

受診するためには：

子宮がん検診は、直接実施医療機関へ連絡してください。乳がん検診は、実施医療機関に電話、もしくは健康課に八ガキ・FAX・電子申請で申し込んでください。

子宮がん・乳がん検診の受診は2年に1回が目安です

無料クーポン券の対象でない方でも、2年に1回、偶数年齢時に子宮がん検診（20歳以上）、乳がん検診（34歳以上）の受診券を送付しています。子宮がん検診は無料、乳がん検診は検査内容により1,000円または500円で受診できます。

※30歳代の方の乳がん検診は視触診・超音波検査（自己負担500円）。
※がん検診は、職場などで検診機会のない方が対象です。

この数字な～んだ？ 品川データクイズ！

「44.18」

【ヒント】この数字は年々上昇してきており、日本全体で社会問題にもなっています。東京都の数字は「43.88」。品川区の数字は、23区で11番目です。

.....
[前号の答え]

「10」は区内の図書館の数です。品川、荏原、二葉などにあります。品川図書館には36万8千冊の蔵書があり、都内でも比較的多くの蔵書を揃えている図書館です。読書の秋、是非、図書館をご利用下さい！

しながわママの美味しいレシピ

～しいたけのツナ焼き～



材料：2人分（しいたけ6ヶ、ツナ缶1個、マヨネーズ適量、こしょう少々、かぼす適量）

- ①ポウルにツナ缶をいれ、こしょうを少々して、マヨネーズであえる。
- ②しいたけのいしづきを取る。
- ③しいたけを裏にして、そこに①をのせる。
- ④オーブンで焼き目がつくまで焼き、出来上がり。食べるときにかぼすをかけてください♪

<もしもの時にお役立てください>

■救急相談センター■

急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。なお、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。

TEL: #7119 つながらない場合は ☎3212-2323