

## 7月1日から荒川区無料健康診査がはじまりました！

- 7月1日から11月30日の期間、荒川区特定健康診査が行われます。
- 生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）の予防と早期の発見の為に年に一度の健康診査の受診をお勧めしています。
- 荒川生協診療所では、眼底カメラ・眼圧検査を含めて全ての検査を受けることができます。
- 健康診査の受診の結果から、ご自身やご家族の生活習慣を考える良い機会となります。
- 毎日の食事を見直し、減塩や油分（動物性脂肪）の少ない、野菜の豊富なバランスの良い献立を工夫したり、お酒の飲み方を見直し、週に二回は休肝日をつける等と生活習慣の改善につながります。
- 健康診断にお持ちいただくもの
- ① 健康診査受診券（荒川区から郵送できたもの）
  - ② 保険証
  - ③ 医療証（お持ちの方のみ）

# あおぞら

血管年齢が検査できるようになりました

血管年齢測定器が新しくはいりました。この機器は血管の硬さや詰まり具合が測定でき、それによって動脈硬化度が分かります。

横になって手足にカフを巻きつけるだけで測定出来ます。検査時間は約10分です。検査後のその場で検査データをお渡しいたします。

動脈硬化が気になる方は、ぜひ一度、医師にご相談ください。

東京ほくと医療生協  
荒川生協診療所  
荒川区荒川 4-54-5  
電話 3802-2601  
発行責任者  
事務長 山田忠一



暮らしの保健室  
(医療・介護の無料相談)  
健康チェック開催  
【日時】7月15日(土)  
15時~16時  
(7月29日は、平和バザーのため、お休みです。)  
【場所】虹薬局前

### 職員紹介

安部 弘子(あべ ひろこ)  
平成29年2月からヘルパーステーション虹で勤務しています。

自宅は埼玉で、荒川区は初めてですが、皆さんとても親切で、美味しいお店もたくさんあり、すぐに大好きになりました。

これからも利用者さんが馴染みのある街で、笑顔ですごせるように、お手伝いさせていただきます。

どうぞよろしくお願いたします。



検査結果はその場でお渡しいたします。



### 送迎運転手募集

介護事業所系の利用者さん、外来患者さんの送り迎えをしております。キャラバン等運転できる方。65歳迄。委細面談。

【申込】事務長 山田迄  
電話 3802-2601

### メモリー外来のご案内

(認知症・認知症予防外来)  
認知症の診断、治療、患者さんや家族のサポートをします。  
【日時】第1、3週土曜日 14時~15時  
【場所】荒川生協診療所  
【担当】認知症サポート医  
泉水 信一郎 医師(荒川生協診療所所長)  
【申込】受付事務まで 電話 3802-2601

### 乳がん検診デー 予約制

8月26日(土) 2時~4時  
9月 9日(土) 2時~4時  
組合員 2,000円  
乳腺外科医師が乳腺エコー触診いたします。  
【申込】受付・電話にて  
電話 3802-2601



理事の加賀さんより手作りの棚を頂きました。診療所裏口側のテーブル傍に設置いたしました。

## ななほしこども食堂

6月8日、7月13日、8月10日  
9月14日、10月12日  
17:00~19:00 ※毎月第2木曜日17時~19時開催

料金  
子ども 100円  
大人 300円

お問い合わせ  
荒川生協診療所  
TEL 3802-2601  
FAX 3802-2641  
〒120-0045 荒川区荒川4-54-5

主催：東京ほくと医療生活協同組合 荒川生協診療所 共催：荒川区社会福祉協議会、ふれあいいきいきサロン、新宿町会、虹薬局

### ななほしこども食堂

6月8日(木)、ななほしこども食堂に、こども16名、大人29名の合計45名の方々がいらっしやり大盛況でした。

メニューは、からあげ・ご飯・お吸い物・サラダ。デザートは、フルーツポンチでした。