すこやかライフ

●墨田区保健所のホームページ
http：//www.city.sumida.lg.jp/hokenzyo/

●向島保健センター：〒131－0032 東向島5－16－2 ☎3611－6135
●本所保健センター：〒130－0005 東駒形1－ 6 －4 ☎3622－9137

都内の医療機関情報案内（24時間案内）
●都保健医療情報センター（ひまわり）
☎5272-0303・☎5285-8080
●救急相談センター
▶携帯・PHS・プッシュ回線☎ #7119
▶23区ダイヤル回線☎3212-2323

専門医から学びます

講演会「発達障がい児の理解と対応"主に就学前の子育てについて"」

[とき]7月21日（木）午後2時～4時 **[ところ]**本所保健センター **[対象]**区内在住在勤の方 **[定員]**先着30人 **[費用]**無料 **[申込み]**7月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

父と子で楽しく、生活習慣病を予防しましょう！

父と子の健康セミナー

[とき]7月30日（土）午前10時～午後1時 **[ところ]**すみだ中小企業センター（文花1－19－1） **[内容・定員等]**下表のとおり **[対象]**区内在住で、5歳～小学生の子どもとその父親 **[費用]**無料 **[申込み]**7月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

コース	内容	定員
A	ボクササイズ体操・体力測定（個別アドバイスあり）	先着20組
B	ボクササイズ体操・料理教室（手打ちうどん）	先着10組

㊟体操は、両コース合同で実施します。

これからの季節は、食品の衛生管理に十分ご注意ください

夏の食中毒の予防法

夏は、家族や友人が集まって会食する機会が増えますが、食品の衛生管理を十分に行っていますか。

今の季節は、刺身や寿司（すし）、魚介類の生食による食中毒が発生しやすくなっています。これは、腸炎ビブリオという食中毒菌が原因で、主な症状は、食後10～24時間後に起こる激しい下痢や腹痛などです。

この食中毒を予防するためには、▶10℃以下で温度管理している店で購入する ▶購入後は早めに帰宅し、冷蔵庫内のよく冷える箇所で保存する ▶食卓に出したら、2時間以内に食べ終える ▶出前は食べる時間に合わせて届けてもらい、早めに食べる ▶調理や食事の前は十分な手洗いをする といったことが大切です。

このほか、ユッケ、レバ刺し等の生肉料理や加熱不足の肉を食べたことによる食中毒が発生しています。小さいお子さんや、ご高齢の方、抵抗力の弱い方などは、症状が重症化してしまうことがありますので、肉類の生食は避け、十分に加熱してから食べるようにしましょう。

■食品衛生街頭相談を実施します

食中毒予防を呼びかけるため、墨田区食品衛生協会と墨田区保健所が共催し、街頭で、食中毒に関するパネル展示を行うほか、相談コーナーを開設します。あわせて、医師・保健師等による健康相談も行います。

[とき・ところ]▶8月3日（水）＝東武線曳舟駅前 ▶8月4日（木）＝錦糸町楽天地ビル（江東橋4－27－14）前
＊いずれも時間は午前10時～午後1時 **[費用]**無料 **[申込み]**当日直接会場へ

[問合せ] ▶生活衛生課食品第一係 ☎5608－6943 ▶生活衛生課食品第二係 ☎5608－6944

普段からの心掛けで、認知症は予防できます

講演会「忘れん脳生活のススメ」

[とき]8月8日（月）午後2時～4時 **[ところ]**すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所に併設） **[内容]**健康な脳を保つ生活の工夫、「脳を鍛える活動」への参加案内 **[対象]**区内在住で65歳以上の方 **[定員]**先着200人 **[費用]**無料 **[申込み]**7月12日午前9時から電話で向島保健センターへ

まず、知ることが大切です

酒害講座（本人、家族向け）

[とき・テーマ]▶本人向け＝8月17日（水）・お酒の害について ▶家族向け＝8月22日（月）・アルコール依存症とは ＊いずれも時間は午後2時～3時半 **[ところ]**向島保健センター **[対象]**区内在住の方 **[定員]**各日先着15人 **[費用]**無料 **[申込み]**7月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

お済みですか

MR（麻しん・風しん）予防接種

区では4月に、MR第2期・第3期・第4期の予防接種記録票等を対象となるお子さんにお送りしました。

なお、MR第1期の対象となるお子さんには、1歳の誕生日の月末に接種票をお送りしています。

麻しんは感染力が強く、春から夏にかけて流行することが多いので、まだ接種されていない方は、できるだけ早く予防接種を受けましょう。

[対象]▶第1期＝1歳の子ども ▶第2期＝幼稚園・保育所などの年長児に相当する年齢の子ども ▶第3期＝中学校1年生に相当する年齢の子ども ▶第4期＝高校3年生に相当する年齢の子ども ＊第1期・第2期・第3期を受けることができなかった方は、救済措置の対象となる場合あり **[問合せ]**▶向島保健センター ▶本所保健センター ▶保健予防課感染症係 ☎5608－6191

愛犬を守るため、お忘れなく

飼い犬の登録と狂犬病予防注射

「飼い犬の登録」と毎年1回（4月～6月の間）の「狂犬病予防注射」は、犬の飼い主の義務として法律で定められています。

飼い犬の登録をしていない方は、直ちに生活衛生課（区役所5階）で登録してください。なお、登録内容に変更があった場合や、犬が死亡したときなどは、必ず届出をしてください。

また、飼い犬に今年度の狂犬病予防注射を済ませていない方は、早めに動物病院で注射を済ませ、証明書を生活衛生課にお持ちください。狂犬病予防注射済票を交付します。

[費用]▶飼い犬の登録手数料＝3000円 ＊鑑札を交付 ▶狂犬病予防接種済票発行手数料＝550円 **[問合せ]**生活衛生課生活環境係 ☎5608－6939

対象年齢の女性に検診手帳とクーポン券等をお送りしました

女性特有のがん検診推進事業

子宮がん検診・乳がん検診の受診促進と普及啓発のため、特定の年齢の女性を対象とした「女性特有のがん検診推進事業」が、国の施策として全国の区市町村で実施されています。

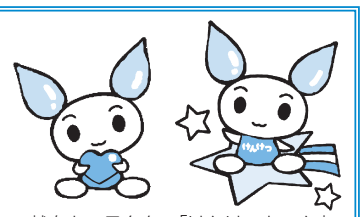
対象の方へ、子宮がん・乳がんについての検診手帳と、検診が受けられるクーポン券・受診票をお送りしましたので、ぜひ、受診してください。

なお、区が申込制で実施している今年度分の子宮がん検診・乳がん検診に申込済で、この事業の対象年齢に該当する方には、今回、検診手帳のみをお送りしています。

[とき]平成24年3月31日まで **[ところ]**区が指定する医療機関 **[対象]**23年4月20日現在、区内に住所があり、かつ23年4月1日現在、次の年齢の女性▶子宮がん検診＝20・25・30・35・40歳 ▶乳がん検診＝40・45・50・55・60歳 **[費用]**無料 **[問合せ]**保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

献血にご協力を！

日時・会場についてはお問い合わせください。
＊ホームページでもご確認になれます。
[問合せ]東京都赤十字血液センター
☎5534－7550



献血キャラクター「けんけつちゃん」

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

誘われても、勇気をもって、はっきりと断りましょう！
[問合せ]保健計画課健康推進担当
☎5608－8514

☎＝電話 ䷷＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス

広告 [自衛官募集]防衛大・防衛医科大・看護学生ほか ☎3685-2002 自衛隊東京地方協力本部 江東出張所