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）
●都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303・FAX5285-8080
●東京消防庁「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

まず、お酒の害について知ることが大切です！

お酒の飲み方で困っている方の講座（本人・家族向け）

[とき／テーマなど] ▶本人向け＝6月20日（水）／「お酒の害について」、7月18日（水）／「お酒からの回復」 ▶家族向け＝6月25日（月）、7月23日（月）／「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」、自助グループの家族の方の話 ＊いずれも午後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]** 6月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

夏バテしないよう、今から対策を

食生活講習会

本格的な夏が訪れる前に、夏バテの予防と対策を学びます。
[とき] 7月4日（水）午後1時半～3時半**[ところ]** 本所保健センター**[内容]** 夏バテを予防するための食事の話、夏に向けた、美味（おい）しくて簡単なレシピの紹介など**[対象]** 区内在住の方**[定員]** 先着30人**[費用]** 無料**[申込み]** 6月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

日常生活に活（い）かせるピラティス講座です

今日から始める「ピラティスでしなやかボディづくり」

[とき] 7月4日（水）午後2時～3時半**[ところ]** すみだ女性センター（押上2－12－7－111）**[対象]** 区内在住在勤で64歳以下の方**[定員]** 先着25人**[費用]** 無料**[申込み]** 6月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ ＊事前申込みによる子どもの一時保育あり（先着20人）

早期に発見し、適切な健康管理や治療につなげることが重要です

肝炎ウイルス検診

区では、肝炎ウイルス検診を実施しています。B型やC型の肝炎ウイルスは、感染しても症状が現れにくいため、知らないうちに慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんに進行してしまう場合があります。しかし最近では、インターフェロン等の治療により、完治が期待できるようになっていますので、検診で肝炎ウイルスを早期に発見し、適切な健康管理や治療につなげていくことが大変重要です。

過去に検診を受診したことがない方は、ぜひ、受診してください。
[とき] 区内実施医療機関診療日**[ところ]** 区内実施医療機関**[対象]** 区内在住の16歳以上で、原則、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方**[検診方法]** 血液検査**[費用]** 無料**[申込み]** 随時、電話で次のいずれかの申込先へ ▶保健予防課感染症係☎5608－6191 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

ぜひ、ご利用ください

タンク水の簡易検査と衛生相談

[期間] 8月31日（金）まで**[内容]** 貯水槽を使用した水道水の検査と衛生相談**[対象]** 区内在住の方**[費用]** 無料**[持ち物]** 洗浄した容器に入れた200ml程度の水道水（浄水器を通していないもの）**[申込み]** 期間中、直接、生活衛生課生活環境係（区役所5階）☎5608－6939へ

更新手続をお忘れなく

大気汚染医療費助成制度

医療券の更新申請に必要な書類を、有効期間満了日の2か月前の月末までに郵送します。引き続き助成を希望する場合は、有効期間満了日の1か月前までに申請してください。

なお、書類が届かない場合は、ご連絡ください。
[申請先] ▶保健計画課地域医療担当（区役所3階）☎5608－6190 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

安全な食生活のために

夏場の食中毒にご用心

区では、夏場における食中毒の発生防止と、区民の食生活の安全確保を図るため、毎年6月～8月に食品衛生夏期対策事業を行っています。

この事業では、事故の原因となりやすい食品の製造・販売施設を中心に、立入検査や食品の細菌検査、添加物検査を実施します。また、このような施設を対象に、衛生講習会を開催します。

ご家庭でも、夏場は、肉・魚・乳製品・要冷蔵の惣菜（そうざい）等は、購入後すぐに冷蔵庫へ保管し、早めに食べるなど、取扱いにご注意ください。

万一、食中毒の疑いがある場合は、速やかに医療機関を受診のうえ、生活衛生課へご連絡ください。
[問合せ] 生活衛生課食品第一係☎5608－6943

できるだけ早く受けましょう

MR（麻しん・風しん混合）予防接種

区では4月に、MR（麻しん・風しん混合ワクチン）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。また、MR第1期の対象となるお子さんには、1歳の誕生日から1週間以内に予防接種記録票等をお送りしています。麻しん（はしか）は感染力が強く、予防接種を受けないと、多くの人がかかる病気で、かかった人は数千人に1人の割合で死亡することがあります。まだ、接種していない方は、できるだけ早くMR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・保育所等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期を各接種期間内に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

あなたの力を活（い）かしませんか？

区民健康体操「すみだ花体操」普及員育成講座（全7回）

区民健康体操「すみだ花体操」は、区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて、3分間でできる体操です。

この「すみだ花体操」を通じて、地域や区内施設等で健康づくり活動を広める普及員を育成します。
[とき・内容] 下表のとおり**[ところ]** 区総合体育館（錦糸4－15－1）**[対象]** 区内在住在勤で、5回以上講座に参加でき、健康づくり活動の普及に貢献する意欲のある方**[定員]** 先着30人**[費用]** 無料**[申込み]** 6月12日午前8時半から電話または、ファクスで保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514・FAX5608－6405へ

■区民健康体操「すみだ花体操」普及員育成講座の日程等

とき	内容
7月19日	運動習慣の普及とすみだ花体操（講義）、すみだ花体操の紹介
7月26日、8月2日	体を動かす際のポイントなどの実技指導
8月23日	地域で取り組む健康づくり（講義）、実技指導
8月30日、9月6日	グループワーク、実技指導
9月13日	今後の活動について、実技指導、修了式

注いずれも木曜日で、時間は午後1時～3時です。
注詳しい内容については、お問い合わせください。

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」

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール 🖳＝ホームページアドレス

広告 初回相談30分無料 錦糸総合法律事務所（一弁 清水純子 司法書士 柴 美紀）☎03-6659-3036 錦糸町徒歩3分