



●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・フッシュ回線 ☎7119  
▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

認知症に強い脳を作しましょう

## 「脳を鍛える活動」参加者の募集

「脳を鍛える活動」とは、ウォーキングや旅行などを仲間と楽しみながら、認知症の予防をめざす活動のことです。受講期間は5か月で、修了後に自主グループを作り、活動を続けることを目標とします。

10月から始まるこの活動への参加希望者に、「認知機能テスト(脳の健康度テスト)」(1日目)と「結果・活動内容説明」(2日目)を行います。

【ところ・とき・定員】▶本所保健センター=8月29日(水)、9月12日(水)・

先着30人 ▶すみだ女性センター(押上2-12-7-111)=8月30日(木)、9月13日(木)・先着60人 ▶すみだ産業会館(江東橋3-9-10)=8月31日(金)、9月14日(金)・先着40人  
\*いずれも午後2時~4時【対象】区内在住の65歳以上で、「認知機能テスト」と「結果・活動内容説明」の両日に参加できる方【費用】無料【申込み】8月13日午前8時半から電話で本所保健センターへ

現状から一歩踏み出すための方法を専門家から学びましょう

## こころの病をもつ方の家族のための連続講座(全3回)

【とき・テーマ】▶9月11日(火)=精神科医と家族の立場から聞いてみよう「統合失調症を中心に」▶9月20日(木)=精神保健福祉士から日中の居場所や過ごし方の実際を学ぶ▶9月26日(水)=就労に向けての支援について \*いずれも午後2時~4時【とこ

ろ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族 \*9月20日・26日は本人の参加も可【定員】先着30人【費用】無料【申込み】8月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ

広げよう仲間の輪!

## すみだリハビリ大会「積極的にもっと外へ出よう!!」

【とき】9月28日(金)午前10時半~午後3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】リハビリグループによる活動発表と、ポッチャゲーム(レクリエーションスポーツ)【対象】区内在住で、リハビリに励まれている方【定員】100人(抽選)【費用】無料

\*希望者には弁当を用意(実費負担)【申込み】住所・氏名・電話番号を、はがきで8月21日(消印有効)までに、すみだリハビリグループの会 江部勇(〒130-0003横川5-9-3-207)へ【問合せ】▶向島保健センター▶本所保健センター

9月から接種できます

## 不活化ポリオワクチン接種

これまで、予防接種法に基づくポリオ(急性灰白髄炎)の定期予防接種は、生ポリオワクチンを口から飲む経口接種でしたが、9月からは、不活化ポリオワクチンを皮下に注射する皮下接種に切り替わります。

今年の春までに区が発行したポリオ予防接種(生ポリオワクチン)の接種記録票は使用できなくなるため、新たに不活化ポリオワクチンの接種記録票等をお送りします。

【接種対象】生後3か月以上7歳6か月未満の子ども【接種回数】4回(初回3回、追加1回) \*ただし、生ポリオワクチンを1回接種済みの子どもは3回、2回接種済みの子どもは接種不要【送付時期】▶平成20年12月~24年5

月生まれの子どもの(生ポリオワクチンを2回接種済みの場合を除く)=8月31日に発送▶24年6月~7月生まれの子どもの=生後3か月に達から1週間以内に発送 \*20年11月以前生まれの7歳6か月未満の子どもで、生ポリオワクチンの2回接種が完了していない場合は、9月3日以降に母子健康手帳を持って直接、各問合せ先へ \*24年8月以降生まれの子どもについては、国の方針が決定次第、個別通知 \*追加接種分(最後の1回分)は現在、予防接種法に基づく定期予防接種ではないため、接種記録票の交付は不可【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(区役所5階) ☎5608-6191

しっしん  
湿疹や皮膚のトラブルなど、アレルギーの心配はありませんか

## 講演会「子どものアレルギーのきほん」(全2回)

【とき・テーマ】▶第1回=9月12日(水)・「アトピー性皮膚炎とぜん息について」▶第2回=9月14日(金)・「食物アレルギーについて」「住まいのダニ・カビ退治について」 \*いずれも午前10時~正午 \*第2回は簡易キットによる室内ダニ検査も実施

(詳細は第1回で説明)【ところ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【対象】区内在住で、未就学児を持つ保護者【定員】先着30人【費用】無料【申込み】8月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ \*事前申込みによる一時保育あり(先着20人)

## 健やかでいきいきとした毎日を過ごすヒントを見つけてみませんか いきいき健康教室(各コース全5回)

【ところ・とき】▶向島保健センターコース=9月14日(金)・28日(金)、10月11日(木)、11月8日(木)・30日(金)▶本所保健センターコース=9月19日(水)、10月3日(水)・11日(木)、11月8日(木)・21日(水) \*いずれも午後1時半~3時半 \*10月11日と11月8日は両コース合同で、

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)で実施【内容】食事の話、お口のケア、骨密度・血管年齢測定、体操、歌など【対象】区内在住で65歳以上の方【定員】各コース先着30人【費用】無料【申込み】8月13日午前8時半から電話で、希望する日程の保健センターへ

初心者のための運動教室に参加して、運動習慣を身につけましょう

## 健康リズム体操(各会場全8回)

【ところ・とき】▶東向島児童館(東向島6-6-12)=10月15日~12月3日の月曜日▶すみだ女性センター(押上2-12-7-111)=10月3日~11月28日の水曜日▶区総合体育館(錦糸4-15-1)=10月9日~12月4日の火曜日▶家庭センター(亀沢3-24-2)=10月5日~12月14日の金曜日 \*いずれも午前10時~11時半 \*日程の詳細は申込先へ【内容】初心者向けのソフトエアロビクス・ストレッチなど【対象】区内在住で、医師から運動を制限されていない成人 \*持病のある方などは主治

医に相談のうえ申込み【定員】各会場30人(抽選) \*抽選は、年齢や前回の受講状況により優先順位を設けて実施 \*公開抽選を9月6日(木)午後2時から区役所会議室62(6階)で実施【費用】各会場2030円 \*75歳以上の方は無料【申込み】住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先(本人以外)・希望会場を往復はがきで8月31日(必着)までに〒130-8640保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514へ \*往信に「リズム体操希望」と記入 \*申込みは1人1枚

十分ご注意ください

## 食中毒の予防

■夏場の食中毒を予防しましょう

夏場は、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時間~24時間後に起こる激しい下痢や腹痛などです。食品の衛生管理等に注意して、食中毒を予防しましょう。【食中毒の予防方法】▶10℃以下で温度管理をしている店で購入する▶購入後は早めに帰宅し、冷蔵庫内によく冷える箇所での保存▶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もらう▶調理や食事の前は十分

な手洗いをする

■牛レバーの生食は、やめましょう

食品衛生法の改正により、7月1日から、牛レバーを生食用として販売・提供することが禁止されました。牛レバーを生で食べると、腸管出血性大腸菌による重い食中毒になる可能性があり、大変危険です。また、自宅で牛レバーを調理する際も十分に加熱しましょう。特に、子どもや高齢者など、抵抗力の弱い方が食べるときは、中心部まで十分に加熱して、食中毒を防ぎましょう。【問合せ】生活衛生課食品第一係 ☎5608-6943

☎=電話 FAX=ファクス ☎=Eメール 📄=ホームページアドレス