



●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

皆さんからお寄せいただいたご意見等の概要と区の考え方を閲覧できます
平成25年度墨田区食品衛生監視指導計画案

【計画案の閲覧期間】3月29日(金) まで
 【計画案の閲覧場所】生活衛生課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階) *区ホームページでも閲覧可
 【問合せ】生活衛生課食品第一係 ☎5608-6943

子育ての悩みなどを話し合うことで、気持ちを楽にしませんか
ママのゆったりタイム(保育付き)

【とき】4月4日(木)、5月2日(木)午前10時~11時15分 *保育の受付は午前9時半~9時45分
 【ところ】向島保健センター
 【対象】区内在住の乳幼児の母親
 【定員】各日先着10人程度
 【費用】無料
 【申込み】3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ *子どもは別室で保育士が保育(事前申込みが必要)

運動習慣を身につけましょう
初心者のための運動教室「健康リズム体操」(各会場全8回)

【とき・ところ等】下表のとおり
 【内容】運動をあまりしたことがない方や初心者向けのソフトエアロビクス・ストレッチ等
 【対象】区内在住で、医師から運動を制限されていない成人
 【定員】各会場30人(抽選)
 【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3月22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人につき1枚 *持病のある方などは主治医に相談のうえ申込み

■健康リズム体操の日程等

とき・ところ	抽選の優先順位
4月15日~6月17日の月曜日・東向島児童館(東向島6-6-12)	1位:64歳以下の前回未受講者 2位:64歳以下の前回当選者
4月16日~6月11日の火曜日・区総合体育館(錦糸4-15-1)	3位:65歳以上の前回未受講者 4位:65歳以上の前回当選者
4月17日~6月19日の水曜日・すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	*年齢基準日は、平成25年4月1日 *公開抽選を3月26日(火)午後2時から区役所会議室122(12階)で実施
4月19日~6月21日の金曜日・家庭センター(亀沢3-24-2)	

●いずれも時間は午前10時~11時半です。詳しい日程については、お問い合わせください。

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(本人向け)

【とき】4月17日(水)午後2時~3時
 【ところ】向島保健センター
 【内容】お酒の害について
 【対象】区内在住の方
 【定員】先着15人
 【費用】無料
 【申込み】3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

体も心も健康に！
区民健康体操「すみだ花体操」

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。この体操の出前講座を行っているほか、DVD・CDを貸し出していますので、ぜひ、ご利用ください。
 なお、区ホームページでこの体操の動画がご覧になれます。
 【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。
 【問合せ】東京都赤十字血液センター ☎5534-7550
 *センターのホームページでもご確認いただけます。



献血キャラクター「けんけつちゃん」

皆さんと情報交換をしませんか
こころの病をもつ方の家族会

参加者同士で、日ごろの悩みを話し合い、病気のことや福祉制度などについて、情報交換をします。
 ぜひ、お気軽にご参加ください。
 【とき・ところ】▶4月25日(木)・向島保健センター ▶5月13日(月)・本

所保健センター *いずれも午後1時半~3時半
 【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族
 【定員】各日先着20人
 【費用】無料
 【申込み】3月12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

結核を正しく理解することが予防につながります
世界結核デー

3月24日は「世界結核デー」です。都内では、毎年3000人以上の方が結核にかかっており、墨田区でも平成23年度に102人の方が新たに結核と診断されています。結核は誰でもかかる可能性があります。適切な治療を受けることで治る病気です。
 結核の主な症状は、咳や痰、発熱などです。咳などの症状が2週間以上続くときは、人にうつさないようにマスクを着用し、医療機関を受診しましょう。また、乳幼児は抵抗力が弱く、結核菌に感染すると重症になる傾向があります。重症化を予防するためには、予防接種が有効です。区が行っている乳児健康診査(3・4か月健診)でBCGを接種できます。

■結核の予防
 免疫力の低下は発症を引き起こすため、「バランスのとれた食事」・「適度な運動」・「十分な睡眠など健康的な生活」を心掛けることが重要です。
 ■結核を早期に発見するために
 早期発見・早期治療をすることは本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。
 症状がなくても、年に1回は胸部エックス線検査を含む健康診断を受けましょう。
 【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191



結核予防キャラクター シールぼうや

犬の飼い主は愛犬のためにお忘れなく
平成25年度狂犬病予防注射

犬の飼い主には、毎年4月~6月に、飼い犬へ狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。この期間に動物病院または下表の集合注射実施会場で、必ず予防注射を受けさせてください。
 また、犬の所在地・所有者に変更があった場合や犬が死亡したときは、届出をお願いします。

【費用】3550円(注射料金、注射済票交付手数料) *飼い犬の登録を行っていない場合は、別途、登録事務手数料3000円が必要
 *動物病院では、それぞれ独自に料金を設定
 【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939



■狂犬病予防注射の集合注射実施日時・会場

とき	ところ
4月7日(日)午前10時~正午 *雨天決行	隅田川緑道公園(堤通1-19付近)
4月7日(日)午後2時~4時 *雨天決行	竪川親水公園(江東橋4-1付近)
4月8日(月)午後1時半~3時 *雨天時は4月15日(月)に延期する場合あり	京島西公園(京島1-22-3)
4月9日(火)午後1時半~3時 *雨天時は4月16日(火)に延期する場合あり	錦糸公園(錦糸4-15-1)
4月10日(水)午後1時半~3時 *雨天時は4月17日(水)に延期する場合あり	立川第二児童遊園(立川3-15-6)
4月11日(木)午後1時半~3時 *雨天時は4月18日(木)に延期する場合あり	吾嬬西公園(八広6-53-16) 業平公園(業平2-3-2)
4月12日(金)午後1時半~3時 *雨天時は4月19日(金)に延期する場合あり	東あずま公園(立花2-32-12)
4月13日(土)午前10時~正午 *雨天決行	隅田川緑道公園(堤通1-19付近)
4月13日(土)午後2時~4時 *雨天決行	吾妻橋公園(吾妻橋1-12-1)

●当日午前11時現在で雨天のときは、実施の可否について、生活衛生課までお問い合わせください(4月7日・13日を除く)。

☎=電話 FAX=ファクス ☒=Eメール □=ホームページアドレス