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、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] ▶本人向け＝7月17日（水）・「お酒からの回復」 ▶家族向け＝7月22日（月）・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等 ＊いずれも午後2時～3時半です。**[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

マドレボニータ（美しい母）であるために

講座「産後のココロとカラダにカガヤキを」

[とき]7月19日（金）午後2時～4時 **[ところ]**すみだ女性センター（押上2－12－7－111）**[内容]**産後の心と身体のためのエクササイズやセルフケアの体験**[対象]**区内在住在勤で、乳幼児を持つ母親 ＊本講座の未受講者に限ります。**[定員]**先着20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 ＊事前申込みによる一時保育（先着20人）があります。

あなたの力を活（い）かしてみませんか

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25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
8月1日・22日	体を動かす際のポイントなどの実技指導
8月29日	地域で取り組む健康づくり（講義）、実技指導
9月5日・12日	グループワーク、実技指導
9月19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7時～9時です。
注詳しい内容については、お問い合わせください。

更新手続をお忘れなく

大気汚染医療費助成制度

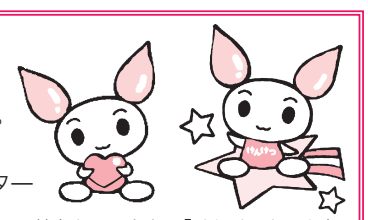
医療券の更新申請に必要な書類を、有効期間満了日の2か月前の月末までに郵送します。引き続き助成を希望する場合は、有効期間満了日の1か月前までに申請してください。

なお、書類が届かない場合は、申請先にご連絡ください。

[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

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 ＊東京都赤十字血液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」

安全な食生活のために

夏場の食中毒にご用心

■食品衛生夏期対策事業を行っています

区では、夏場における食中毒の発生防止と区民の食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、食中毒を起こしやすい食品の製造・販売施設を中心に、立入検査や食品の細菌検査等を実施するとともに、このような施設を対象とした衛生講習会を開催します。

■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ります。これは、腸炎ビブリオという細菌が原因で、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。ご家庭での食品の取扱いに注意して、食中毒を予防しましょう。

[予防方法] ▶魚は10℃以下の温度で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場所で保存する ▶食卓に並べたら、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う ▶調理や食事の前には十分な手洗いをする

■肉類の生食はやめましょう

昨年7月から、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。これは、牛レバーを生で食べると、腸管出血性大腸菌などにより重い食中毒を起こす可能性があるためです。

また、豚レバーを加熱せずに食べると、E型肝炎にかかったり、細菌や寄生虫による食中毒を起こしたりすることがあります。

肉類の生食は大変危険ですので、肉の色が変わるまで十分に加熱してから食べましょう。

万一、食中毒の疑いがある場合は、速やかに医療機関で受診のうえ、生活衛生課へご連絡ください。

[問合せ] 生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

ぜひ、ご利用ください

タンク水の簡易検査と衛生相談

[内容]貯水槽を使用した水道水の残留塩素濃度、色度、濁度の検査と衛生相談**[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]**直接、生活衛生課生活環境係（区役所5階）☎5608－6939へ

お済みですか

子どもMR（麻しん・風しん混合）予防接種

MR第1期の対象者（1歳のお子さん）については1歳の誕生日から1週間以内に、第2期の対象者（幼稚園、保育園等の年長児に相当する年齢のお子さん）については4月に、接種記録票をお送りしました。

麻しん（はしか）は感染力が大変強い病気です。また、風しんは現在も流行が続いています。これらに対する免疫をつけるため、まだ、接種していない方は、できるだけ早く予防接種を受けましょう。

[問合せ] ▶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 ＊第1期・第2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があります。

中学校1年生に相当する年齢の女子は、必ず、お受けください

子宮頸（けい）がん予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンの接種記録票を、中学校1年生に相当する年齢の女子へ4月下旬にお送りしました。接種は高校1年生に相当する年齢まで可能ですが、中学校1年生に相当する年齢が望ましい接種時期とされています。

免疫をつけるためには、全3回の接種が必要です。これには、通常6か月以上を要するので、できるだけ早めに予防接種を受けましょう。

[問合せ] ▶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

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス