



●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

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4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

児を持つ母親 *本講座の未受講者に限る【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あり(先着20人)

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】▶本人向け=7月16日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け=7月28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【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

あなたの力を地域で活かしてみませんか

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・ところ・内容】下表のとおり【対象】区内在住在勤で、5回以上講座に参加でき、講座修了後、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【持ち物】室内用の運動靴、飲物【申込み】6月12日午前8時半から住所・氏名・年齢・電話番号・所属団体(活動場所)・欠席予定日を電話または、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	ところ	内容
7月17日	区総合体育館(錦糸4-15-1)	オリエンテーション、すみだ花体操の紹介
7月24日		運動の目的と効果、実技
7月31日	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	体を動かすときのポイント、実技
8月21日	区総合体育館	地域で取り組む健康づくり(講義)、実技
8月28日	すみだ女性センター	グループワークⅠ、実技
9月4日	区総合体育館	グループワークⅡ、実技
9月11日		実技、修了式

①いずれも木曜日で、時間は午後1時～3時(7月31日と8月28日は午後1時半～3時半)です。

②詳しい内容については、お問い合わせください。

新米パパを応援します！

パパのための出産準備クラス

【とき】7月26日(土)午前9時半～正午【ところ】向島保健センター【内容】赤ちゃんのお世話の仕方、妊婦疑似体験、情報交換など【対象】区内在住で当日妊娠25週以降(初産)の夫婦【定員】20組 *定員を超えた場合は出席

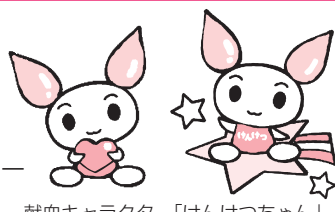
予定日に近い方を優先【費用】無料【申込み】講座名・開催日・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで6月21日(消印有効)までに向島保健センターへ

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」

お済みですか

MR(麻しん・風しん混合)予防接種

MR予防接種の第1期対象者(1歳のお子さん)については1歳の誕生日の前月に、第2期対象者(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、3月末に接種記録票等をお送りしています。

感染力の強い麻しん(はしか)と風しんが、現在流行しています。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。

【費用】無料【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つた方は、救済措置の対象となる場合あり

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

請先へご連絡ください。

【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

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、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

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。

■ご家庭で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、夏場に海水の温度が上昇することによって腸炎ビブリオという細菌が増えることが原因で、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 ▶調理や食事の前には、十分な手洗いを行う

■バーベキュー等での調理の際は、ご注意ください

これから夏場にかけては、バーベキュー等で調理する機会が増える時期です。楽しく食事するためにも、次のことに注意して、食中毒を予防しましょう。

【予防方法】▶肉や魚介類は、クーラーボックスなどを使い、調理する直前まで10℃以下で保存する ▶生肉専用のトングを用意し、生肉に触れた箸で食事をしない ▶肉や魚介類は、十分に加熱して食べる

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、問合せ先へご連絡ください。

【問合せ】生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943



☎=電話 FAX=ファクス ☎=Eメール □=ホームページアドレス