



●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

年に1度は健康をチェックしましょう

## 特定健康診査などの区の健康診査(40歳以上の方)

区では、下表のとおり、健康診査を実施します。受診票等は、各実施期間の前に対象者へお送りします。

**【費用】**無料 \*大腸がん検診も希望する方は400円**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

種別	対象(年齢は平成28年3月31日現在)	実施期間	
特定健康診査	墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	5月11日(月)～10月31日(土)	
75歳以上の健康診査	区内在住で、後期高齢者医療制度に加入している75歳以上(一定の障害があると認定された方は65歳以上)の方	9月1日(火)～11月30日(月)	
生活習慣病予防健康診査	区内在住の40歳以上で、制度上ほかの健康診査を受ける機会のない方(生活保護受給者等)	40歳～74歳	5月11日(月)～10月31日(土)
		75歳以上	9月1日(火)～11月30日(月)

①いずれの実施期間も医療機関の休診日を除きます。実施期間終了間際になると大変混みますので、早めの受診をお願いします。

②特定健康診査は、各医療保険者(保険証の発行機関)が実施します。墨田区国民健康保険以外の医療保険(健康保険組合、国保組合等)に加入している40歳～74歳の方(扶養されている家族を含む)は、各医療保険者や勤務先が実施する健康診査を受診してください。

③区が実施する「特定健康診査」と「生活習慣病予防健康診査」の対象となる40歳～74歳の方には、5月7日に受診票等をお送りしました。

④区が実施する「特定健康診査」の結果により、生活習慣の改善が必要と判断された方には、専門家(保健師、管理栄養士等)との面談等による保健指導(無料)を実施します。

胃がんになりやすい状態かどうかを検査します

## 胃がんリスク検査

**【実施期間】**6月1日(月)～11月30日(月)の実施医療機関診療日**【ところ】**区内実施医療機関**【検査方法】**血液検査(ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン法検査)**【対象】**区内在住で、平成28年3月31日現在、40・50・60歳の方 \*胃の病気で治療中、服薬中などの方は、受診できない場合あり**【定員】**各年齢先着400人程度**【費用】**無料

**【申込み】**検査名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで11月20日(必着)までに、〒130-8640保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514へ \*区ホームページから電子申請も可(電子申請のページには、右のコードを携帯電話等で読み取ることでも接続可)



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】**6月4日(木)、7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】**5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)

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=6月10日(水)・24日(水)午後2時～3時半▶家族向け=6月22日(月)午後2時半～4時・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等**【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】**5月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

赤ちゃんのお世話の仕方などを学びましょう

## パパのための出産準備クラス

**【とき】**6月27日(土)午前9時半～正午**【ところ】**本所保健センター**【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産予定日が早い方を優先**【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5月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

☎ = 電話 FAX = ファクス ㊚ = Eメール ㊚ = ホームページアドレス

健康は、たばこの煙のない暮らしから

## 世界禁煙デー・禁煙週間

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」、この日から一週間は厚生労働省が定めた「禁煙週間」です。区でも、この期間に合わせ、たばこに関するパネル展示や体験コーナー等の催しを行います。

**【とき】**6月1日(月)午前11時～午後4時**【ところ】**区役所1階アトリウム**【入場料】**無料**【申込み】**当日直接会場へ**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

### 禁煙支援と受動喫煙防止対策

区では、禁煙したい方に、区内の禁煙治療実施医療機関や禁煙サポート薬局をご紹介します。また、禁煙・分煙の対策を実施している施設・店舗等の登録、公表を行っています。詳しくは、問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

**【問合せ】**▶保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

おくりたい 未来の自分に きれいな歯

## 6月4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間

向島・本所歯科医師会の協力のもとに、下表のとおり催しを行います。

**【費用】**無料**【問合せ】**▶向島保健センター ▶本所保健センター

催し名	とき	ところ	内容・対象	申込み
お口の健康自信ありますか?	6月10日(水)午前10時～午後4時 *受付は午後3時半まで	区役所1階アトリウム、すみだリバーサイドホール	<b>【内容】</b> 歯科健診・相談、歯みがき指導、歯・口の健康に関する図画・ポスターの展示等	当日直接会場へ
親と子のよい歯のコンクール	6月10日(水)午後1時～3時 *受付は午後2時半まで	2階イベントホール(区役所に併設)	<b>【対象】</b> 平成21年3月1日～24年2月29日生まれの幼児とその親	5月22日までに本所保健センターへ
歯・口の健康フェスティバル	6月11日(木)午前9時～午後3時 *受付は午後2時半まで	曳舟文化センター(京島1-38-11)	<b>【内容】</b> 歯科健診・相談、歯みがき指導・体操、パネル展示等	当日直接会場へ
親と子のよい歯のコンクール	6月11日(木)午後1時～3時 *受付は午後2時半まで		<b>【対象】</b> 平成21年3月1日～24年2月29日生まれの幼児とその親	5月22日までに向島保健センターへ

①「親と子のよい歯のコンクール」には、父母のむし歯に適切な治療がしてあれば参加できます。

SLE(全身性エリテマトーデス)について学びましょう

## 難病講演会「専門医に聞くSLEとの上手な付き合い方」

**【とき】**6月18日(木)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】**SLEの最新の治療方法、病気との上手な付き合い方

**【対象】**SLEの治療中の方とその家族の方など**【定員】**先着40人**【費用】**無料**【申込み】**5月12日午前9時から電話で向島保健センターへ

同じ境遇の方と、日ごろの悩みについての話し合いや情報交換をしませんか  
**こころの病をもつ方の家族会**

**【とき・ところ】**▶6月25日(木)・向島保健センター▶7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】**事前に電話で、希望する日程の保健センターへ

大変危険なので、肉類は十分に加熱してから食べましょう

## 肉類の生食による食中毒

近年、「とりわざ」など、肉類を生や生に近い状態で食べたことが原因の食中毒が多く発生しています。牛肉と馬肉は、生食用の基準がありますが、鶏肉や豚肉は基準がなく、生で食べるのは危険です。また、生食用の食肉であっても、子どもや高齢

者など、抵抗力の弱い方が食べることは非常に危険です。食中毒の原因となる細菌などは、十分に加熱をすれば死滅するので、肉は中心部までよく加熱して食べましょう。

**【問合せ】**生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943