



●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

### 11月30日(月)までです 75歳以上の健康診査など

区では、区内在住の75歳以上の方に健康診査を実施しています。対象となる方には、8月末に受診票をお送りしていますので、忘れずに区内実

施医療機関で受診してください。  
【実施期間】11月30日(月)まで \*休診日を除く【費用】無料【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

### 検査は匿名で受けられますので、安心してお受けください HIV即日検査(エイズ検査)

12月1日の世界エイズデーにちなみ、HIVの即日検査を実施します。  
【受付日時】12月2日(水)午前9時~10時 \*結果は採血の1時間後に口頭で説明(証明書・結果票の発行は不可) \*結果が判定保留になった場合の説明は別途日程を案内【ところ】本

所保健センター【対象】感染の疑いがある日から3か月以上経過している方【定員】先着50人【費用】無料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191へ \*検査以外の相談は、随時、各保健センターへ

### 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】12月3日(木)、平成28年1月7日(木)午前10時~11時15分 \*保育の受付は午前9時~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】11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)

### 区民の皆さんが住み慣れた地域で安心して住み続けるために 墨田区民医療フォーラム「認知症 すみだで支えすみだで暮らす」

【とき】12月6日(日)午後1時半~3時半【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】区内で在宅療養を支えている様々な関係者による、認知症になっても地域で支え、すみだで暮らし続けるためのしくみについての寸劇【対象】区内在住在勤の方【定員】先着150

人【費用】無料【申込み】事前に住所・氏名・電話番号を、はがき、または、ファクスで墨田区医師会「墨田区民医療フォーラム参加申込み係」(〒131-0032東向島5-6-6) FAX3616-7185へ \*申込みは11月30日(消印有効)まで【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305

### おいしく食べて、健やかな毎日！ 食生活講習会

■美味しく食べられる減塩レシピ  
【とき】12月9日(水)午後1時半~3時半【ところ】本所保健センター【内容】簡単にできる減塩レシピについての講義と料理の紹介(試食あり)【対象】区内在住在勤の方

骨密度測定、体を温め、骨密度をアップさせるレシピについての講義と料理の紹介(試食あり)【対象】区内在住在勤の女性

■骨を丈夫にするあたたかレシピ  
【とき】12月10日(木)午後1時半~3時【ところ】向島保健センター【内容】

【定員】各日先着25人【費用】無料【申込み】11月12日午前8時半から電話で、希望する会場の保健センターへ

### 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(本人向け)

【とき】12月9日(水)・16日(水)午後2時~3時半【ところ】向島保健センター【テーマ】お酒の害について【対象】区内在住の方【定員】各日先着15人

【費用】無料【申込み】11月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

### 年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう！ 16歳から39歳の方の健康診査(若年区民健康診査)

【とき】12月13日(日) \*受付は午前9時~10時半【ところ】社会福祉会館(東墨田2-7-1)【内容】身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等【対象】区内在住で平成28年3月31日現在、16歳~39歳の方 \*治療中の方、およそ1年以内に健診を受

けた方は受診不可【定員】先着100人【費用】無料【申込み】11月12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2歳未満の子どもの一時的保育あり(先着20人)

### 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】12月19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11月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

### 同じ境遇の方と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】12月24日(木)午後1時半~3時半【ところ】向島保健センター【内容】日ごろの悩みについての話合いや、病気・福祉制度などについての情報交換【対象】区内在住で、こころ

の病をもつ方の家族【定員】先着20人【費用】無料【申込み】事前に電話で向島保健センターへ

### これからの季節は、特にご注意ください！ 食中毒の予防

■ノロウイルス  
ノロウイルスによる食中毒の発生は、冬場にピークを迎えます。感染すると、1日~2日後に、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状が出ます。  
【予防方法】▶石けんを使って、よく手を洗う ▶嘔吐や下痢などの症状がある場合は、食品を直接取り扱わない ▶ノロウイルスは熱に弱いので、加熱が必要な食品は中心部までよく加熱する ▶牡蠣を生で食べるときは、「生食用」の表示があることを確認する


生で食べたときに、まれに胃や腸壁に侵入して腹痛や嘔吐等の症状を引き起こします。原因となる食品は、サバ、サケ、サンマなどの刺身が多く報告されています。食酢やわさび、しょうゆでは死滅しません。

■アニサキス  
近年、アニサキスによる食中毒が増えています。アニサキスは体長2cm~3cmで、魚介類の体内にいる半透明白色の寄生虫です。魚介類を

【予防方法】▶加熱調理する ▶中心部まで-20℃以下で24時間以上冷凍する ▶調理の際は、寄生の有無を目視で確認して除去する ▶魚介類を生食する際は、より新鮮なものを選び、早期に内臓を除去し、4℃以下で保存する

【問合せ】生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

**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」