



●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)

●都保健医療情報センター(ひまわり)
☎5272-0303・☎5285-8080
●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

今月30日に実施期間が終了しますので、早めに受診を 75歳以上の健康診査

区では、後期高齢者医療制度に加入している方に、今月30日(水)まで「75歳以上の健康診査」を実施しています。実施期間を過ぎてからの受診はできませんので、早めに実施医療機関で受診してください。なお、受

診は、1年に1回限りです。
万一、受診票が届いていない場合や受診票を紛失してしまった場合は、問合せ先へご連絡ください。
【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

おいしく、楽しく、安全な食生活のための「口腔養生法」をご紹介します 歯科講演会「健康長寿を育む“摂食機能”の実力」

【とき】12月1日(木) 午後2時～4時
【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) 【対象】区内在住在勤の方【定員】先着200

人【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から電話で保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189へ

リハビリ活動をサポートしてください！ リハビリグループのボランティアになるための講座

区内に6つあるリハビリグループでは、月1回のリハビリ活動を手伝っていただけるボランティアを募集しています。この度、このボランティア活動の内容などをご説明する講座を開催します。

【とき】12月13日(火) 午前10時～11時半【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111) 【内容】ボランティアの心構えやコミュニケーションのとり方についての講義、リハビリ活動の見学、ボランティア活動の内容説明等【対象】区内在住在勤で、おおむね64歳以下の方【定員】先着30人【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から電話で各保健センターへ

つながる・つなげる・てまかける 対談&報告会「食でデザインするコミュニティ」

【とき】12月17日(土) 午後1時半～4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】▶区長とコミュニティデザイナーとの対談=テーマ「絆を育む すみだの食育」▶報告会=墨田区食育推進計画改定ワークショップ

の報告「地域の宝をつなぐ！生かす！実現する！」【定員】先着200人【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から、住所・氏名・年齢・電話番号を電話または、ファクスで保健計画課保健計画担当 ☎5608-6517・☎5608-6405へ

匿名で検査できますので、お気軽にお受けください HIV即日検査(エイズ検査)

【とき】12月7日(水) 午前9時～ *結果は採血の2時間後に口頭で説明(判定保留になった場合は2週間後) 【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20人【費用】無料【申

込み】11月14日午前8時半から電話で保健予防課感染症係 ☎5608-6191へ *検査当日の申込みは不可 *検査以外の相談は、随時、各保健センターへ

まず、知ることが大切です！ 酒害講座(本人、家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け=12月21日(水)・お酒の害について ▶家族向け=12月26日(月)・アルコール依存症とは *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】11月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

赤ちゃんの夜泣きや寝ぐずりで困っているママへ 子育て講演会「ママと赤ちゃんが夜よく眠れるように」

【とき】11月30日(水) 午前10時～11時半【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111) 【対象】区内在住で、1歳未満の乳児を持つ保護者【定

員】先着50人 *一時保育あり(先着18人) 【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から電話で本所保健センターへ

マドレボニータ(美しい母)であるために、こころのお手入れと運動を 講座「産後のこころとからだのセルフケア」

【とき】12月9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) 【対象】区内在住在勤で、乳幼児を持つ女性【定員】20人(抽選) *5月に実施した本講座の未受講者を優先 *一時保育あり【費用】

無料【申込み】住所・氏名・年齢・電話番号・一時保育の希望の有無(希望する場合は保育する子どもの名前・月齢も)を往復はがきで11月21日(必着)までに本所保健センターへ

年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう！ 30代のための健康診査(若年区民健康診査)

【とき】12月11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】血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査ほか【対象】健診日当日、墨田区に住民登録または外国人登録のある昭和47年4月1

日～57年3月31日生まれの方 *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90人【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

冷え・肩こり・腰痛などでお悩みの女性を対象とした健康づくり講座です 講座「骨盤のゆがみ調整と冷えを予防する食事」

【とき】12月12日(月) 午前10時～正午
【ところ】向島保健センター【内容】骨盤体操や栄養の話、骨密度測定など【対象】区内在住在勤で、30歳～59

歳の女性【定員】先着25人 *一時保育あり(先着10人) 【費用】無料【申込み】11月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

これからの季節、ご注意ください ノロウイルスによる食中毒


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、1～2日後に、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。これらの症状は一過性のもので、後遺症はありませんが、乳幼児や高齢者は脱水症状を伴う危険があります。

この食中毒の原因としては、ウイルスに汚染された二枚貝を生あるいは加熱が不十分な状態で食べた場合や、ウイルスに感染した食品取扱者を介して汚染された食品を食べた場合などが挙げられます。また、患者

の糞便や嘔吐物等から感染することもあります。
この食中毒を予防するためには、
▶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、食品を直接取り扱う作業をしない
▶熱に弱いウイルスなので、二枚貝は中心部までよく加熱をするといったことが大切です。また、牡蠣を生で食べるときは、「生食用」と表示してあるものを選びましょう。

【問合せ】生活衛生課食品第一係 ☎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。
*ホームページでもご確認になれます。
【問合せ】東京都赤十字血液センター ☎5534-7550



献血キャラクター「けんけつちゃん」