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・☎5285-8080
●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

登録しませんか
受動喫煙防止対策実施施設登録制度

受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸わされてしまうことです。たばこの煙には、ニコチン、タールなど体に有害な物質が200種類以上も含まれています。

区では、受動喫煙による被害を防ぎ、誰もがより快適に過ごせる環境づくりを進めていくために、健康増進法に基づいた「受動喫煙防止対策実施施設登録制度」を実施しています。この制度は、区内の飲食店など、人が多く集まる店舗等の入口に「禁煙」・「分煙」等を表示するステッカーを貼ることで、たばこを吸う人・吸わない人が、店舗等を選びやすくするものです。また、登録施設は、希望により区のホームページでも公開しています。

飲食店等の経営者の方などで、登録を希望される場合は、お気軽にお問い合わせください。

[問合せ] 保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

皆さんからお寄せいただいたご意見等の概要と区の考え方を閲覧できます
平成24年度墨田区食品衛生監視指導計画案

[計画案の閲覧期間]3月30日（金）まで**[計画案の閲覧場所]**生活衛生課（区役所5階）、区民情報コーナー（区役所1階） ＊区ホームページでもご覧になれます。**[問合せ]**生活衛生課食品第一係 ☎5608－6943

結核を正しく理解することが予防につながります
世界結核デー

3月24日は「世界結核デー」です。都内では、毎年3000人以上の方が結核に罹患しており、墨田区でも平成22年に68人の方が新たに結核と診断されています。結核は誰でもかかる可能性がありますが、適切な治療を受けることで治る病気です。

結核の主な症状は、咳（せき）や痰（たん）、発熱などです。咳などの症状が2週間以上続くときは、人にうつさないようにするため、マスクを着用し、医療機関を受診しましょう。

また、乳幼児は抵抗力が弱く、結核菌に感染すると重症になる傾向があります。重症化を予防するためには、予防接種が有効です。乳児健康診査（3・4か月健診）でBCGを接種しましょう。

■結核の予防

免疫力の低下は発症を引き起こすため、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠など健康的な生活を心掛けることが重要です。

■結核を早期に発見するために

早期発見・早期治療をすることは本人の重症化を防ぐだけではなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

症状がなくても、年に1回は胸部エックス線検査を含む健康診断を受けましょう。

[問合せ]保健予防課感染症係 ☎5608－6191

新しい家族の誕生に備えて
講座「赤ちゃんのいる生活って」

赤ちゃんが家族に加わった新しい生活について考え、親としての心構えを学びます。

[とき]3月28日（水）午後1時半～4時
[ところ]向島保健センター**[対象]**区内在住の出産を迎える夫婦 ＊妊婦のみの参加もできます。**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

まず、知ることが大切です！
酒害講座（本人向け、家族向け）

[とき・テーマ]▶本人向け＝4月18日（水）・お酒の害について ▶家族向け＝4月23日（月）・アルコール依存症とは ＊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]**3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

犬の飼い主は愛犬のためにお忘れなく
平成24年度狂犬病予防注射

犬の飼い主には、毎年4月～6月に、飼い犬へ狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。この期間に動物病院か下表の集合注射実施会場で、必ず予防注射を受けさせてください。

また、犬の所在地・所有者に変更があった場合や犬が死亡したときは、届出をお願いします。

[費用]3550円（注射料金、注射済票交付手数料） ＊飼い犬の登録を行っていない場合は、別途、登録事務手数料3000円が必要です。 ＊動物病院では金額が異なります。**[問合せ]**生活衛生課生活環境係 ☎5608－6939

■狂犬病予防注射の集合注射実施会場

とき	ところ	実施時間
4月9日(月) ＊荒天時は4月16日(月)に延期	京島西公園(京島1－22－3)	午後1時半～3時
4月10日(火) ＊荒天時は4月17日(火)に延期	錦糸公園(錦糸4－15－1)	
4月11日(水) ＊荒天時は4月18日(水)に延期	両国公園(両国4－25－3)	
	あずま百樹園(文花1－19－4)	
4月12日(木) ＊荒天時は4月19日(木)に延期	業平公園(業平2－3－2)	
	たちばな仲よし公園(立花5－19－2)	
4月13日(金) ＊荒天時は4月20日(金)に延期	日進公園(亀沢3－24－3)	
	吾嬬西公園(八広6－53－16)	
4月15日(日) ＊荒天決行	隅田川緑道公園(堤通1－19付近)	午前10時～正午
	吾妻橋公園(吾妻橋1－12－1)	午後2時～4時

㊟当日午前11時現在で荒天のときは、延期になる場合があります(4月15日を除く)。実施の可否については、生活衛生課までお問い合わせください。

運動習慣を身につけましょう
初心者のための運動教室「健康リズム体操」（各会場全8回）

[とき・ところ]下表のとおり**[内容]**運動をあまりしたことがない方や初心者向けのソフトエアロビクス・ストレッチなど**[対象]**区内在住で、医師から運動を制限されていない成人**[定員]**各会場30人(抽選) **[費用]**各会場2030円 ＊75歳以上の方は無料です。**[申込み]**住所･氏名(ふりがな)･生年月日・電話番号・緊急時の連絡先（本人以外）・希望会場を往復はがきで3月20日（消印有効）までに〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ ＊往信に「リズム体操希望」と記入してください。＊申込みは1人につき1枚のみです。＊今回から各会場とも男女混合で実施します。 ＊持病のある方などは主治医に相談のうえ、お申し込みください。

■健康リズム体操の日程等（いずれも時間は午前10時～11時半）

とき・ところ	抽選の優先順位
4月16日～6月18日の月曜日・東向島児童館(東向島6－6－12)	1位：64歳以下の前回未受講者 2位：64歳以下の前回受講者 3位：65歳以上の前回未受講者 4位：65歳以上の前回受講者 ＊年齢基準日は、平成24年4月1日 ＊公開抽選を3月26日(月)午後2時から区役所会議室123（12階)で実施
4月11日～6月20日の水曜日・すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	
4月10日～6月26日の火曜日・区総合体育館(錦糸4－15－1)	
4月13日～6月8日の金曜日・家庭センター（亀沢3－24－2）	

㊟詳しい日程については、お問い合わせください。

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

けんけつちゃん

☎＝電話 ㏈＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス

広告 セミナールーム無料貸出中！サークル活動などに 詳しくは日本生命ライフプラザ錦糸町 ☎03-3635-9731