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・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

改定しました

受動喫煙防止対策のための墨田区基本指針

区では、区施設の利用者の受動喫煙による健康被害をより一層防止するため、今年4月に「受動喫煙防止対策のための墨田区基本指針（ガイドライン）」を改定しました。

改定後は、区施設（公園など屋外の施設を除く）は、原則禁煙とします。しかし、施設の態様等により、禁煙が極めて困難な場合は、当面の間、分煙の措置をして、将来的には禁煙に移行することとします。

受動喫煙防止の取組を積極的に推進するため、ご理解とご協力をお願いします。

[問合せ] 保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

たばこと健康について考えてみませんか

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」です。また、「世界禁煙デー」からの一週間は厚生労働省が定めた「禁煙週間」として、たばこと健康をテーマに全国各地で様々な取組が行われます。

区では、禁煙したい方を支援するため、禁煙サポート事業や区内の禁煙治療実施医療機関をご紹介しています。また、「墨田区受動喫煙防止対策実施施設登録制度」に基づき、禁煙・分煙等の対策を実施している施設の登録・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

リスクを知って胃がんを予防しましょう

胃がんリスク検診

血液検査（ピロリ菌抗体検査とペプシノゲン検査）により、胃がんになりやすい状態かどうかを検査します。

[実施期間] 6月1日（金）～11月30日（金） **[ところ]** 区内実施医療機関 **[対象]** 区内在住で、平成25年3月31日現在40・50・60歳の方 **[定員]** 各年齢先着200人程度 **[費用]** 無料 **[申込み]** 住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ ＊「胃がんリスク検診希望」と記入 ＊区ホームページから電子申請も可（区ホームページ内の電子申請のページには、右のコードを携帯電話で読み取ることでも接続可） ＊問診により受診できない場合あり

コード

年に1度は健康チェックを

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、健康診査を実施しており、各実施期間の前に、対象者へ受診票をお送りします。

[健診項目] 血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 ＊大腸がん検診（400円）も希望する方は、受診時に、大腸がん検診の実施医療機関へ直接申出 **[費用]** 無料 **[問合せ]** 保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

種別	対象		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14日（月）～10月31日（水）
75歳以上の健康診査	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（土）～11月30日（金）
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14日（月）～10月31日（水）
		75歳以上	9月1日（土）～11月30日（金）

注いずれの実施期間も医療機関の休診日を除きます。
注特定健康診査は、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（社会保険、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。
注区が実施する「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11日に受診票を発送する予定です。
注区が実施する「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）との面談等による特定保健指導（個別指導）を実施します。

区民の皆さんのご意見を施策に活（い）かすため、区民委員を募集します

墨田区保健衛生協議会「地域健康づくり分科会」

区では、区民の皆さんの健康増進について検討するため、保健医療分野や教育分野などの関係者で構成する「墨田区保健衛生協議会」を設置しています。この度、協議会に設置する「地域健康づくり分科会」の区民委員を募集します。

[対象] 区内在住で、原則として平日の昼間に4回程度開催する会議に出席できる方 **[任期]** 8月～平成25年3月 **[募集数]** 若干名（選考） **[選考方法]** 書類選考 **[申込み]** 住所・氏名・年齢・電話番号・職業、「私が考える地域健康づくり」と応募動機をまとめた作文（400字程度で書式自由）を直接または郵送で5月31日（必着）までに〒130－8640保健計画課保健計画担当（区役所5階） ☎5608－6517へ
＊選考結果は6月中に通知

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・ところ] ▶5月14日（月）、7月9日（月）＝本所保健センター ▶6月28日（木）＝向島保健センター ＊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

はみがきは じょうぶなからだの 第一歩

6月4日（月）～10日（日）は「歯の衛生週間」です

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。

[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
歯・口の健康フェスティバル	6月5日（火）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）	**[内容]** 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
親子のよい歯のコンクール	6月5日（火）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]** 平成18年3月1日～21年2月28日に生まれた幼児とその親	5月25日までに向島保健センターへ
お口の健康自信ありますか？	6月6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1階会議室（区役所に併設）	**[内容]** 歯科健診・相談、歯みがき指導、歯・口の健康に関する図画・ポスター展等	当日直接会場へ
親子のよい歯のコンクール	6月6日（水）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]** 平成18年3月1日～21年2月28日に生まれた幼児とその親	5月25日までに本所保健センターへ

注「親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。

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7日（木）、7月5日（木）午前10時～11時15分 ＊保育は午前9時半～ **[ところ]** 向島保健センター **[対象]** 区内在住の乳幼児を持つ母親 **[定員]** 各日先着10人程度 **[費用]** 無料 **[申込み]** 5月14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）

肉類を生で食べるのは大変危険です

肉類の生食による食中毒

昨年、飲食チェーン店で発生した腸管出血性大腸菌による食中毒事件を受け、生食用牛肉について、罰則付きの新たな規格基準が施行されました。

しかし、基準に適合した生肉でも食中毒を完全に防ぐことはできないため、食肉は十分加熱して食べるようにしましょう。特に、子どもや高齢者、抵抗力の弱い方などは、重症化してしまうことがありますので、生肉を食べないようご注意ください。

[問合せ] 生活衛生課食品第一係 ☎5608－6943

☎＝電話 FAX＝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