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

ご注意ください

保健センターでの検便の年内受付期間

[年内の受付期間] 12月25日（火）まで ＊年始の受付は平成25年1月7日（月）からです。**[問合せ]** ▶向島保健センター ▶本所保健センター ▶保健予防課感染症係 ☎5608－6191

今年は届出の年です

医療従事者・調理師業務従事者

医療従事者と調理師業務従事者は、それぞれ医師法や調理師法等に基づいて、12月31日現在の住所・氏名・勤務先などを2年ごとに届け出る必要があります。

今年は届出の年に当たりますので、対象の方は忘れずに届け出てください。

■医療従事者

[対象] ▶医師・歯科医師・薬剤師＝免許を有する方 ▶保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士＝免許に係る業務に従事している方 **[届出方法]** 届出用紙を直接または郵送で平成25年1月15日（必着）までに▶医師・歯科医師・薬剤師＝住所地または勤務地を管轄する保健所へ ▶保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士＝勤務地を管轄する保健所へ ＊届出用紙は住所地または勤務地を管轄する保健所（墨田区では区役所5階の生活衛生課）で配布しています。**[問合せ]** 生活衛生課生活環境係 ☎5608－6939

■調理師業務従事者

[対象] 都内にある次の施設で調理の業務に従事している調理師（パート・アルバイトを含む）▶寄宿舎・寮 ▶学校（幼稚園を含む） ▶病院 ▶事業所 ▶社会福祉施設（保育園を含む） ▶介護老人保健施設 ▶矯正施設 ▶飲食店営業 ▶魚介類販売業 ▶そうざい製造業 ▶その他、多人数に飲食物を調理して供与している施設 **[届出方法]** 届出用紙を専用封筒に入れ、直接または郵送で平成25年1月15日（必着）までに各業界団体へ ＊届出用紙は生活衛生課（区役所5階）で配布しているほか、都福祉保健局のホームページから出力できます。 ＊都外に勤務地のある方は、勤務地のある道府県へ届出をしてください。**[問合せ]** ▶生活衛生課食品第一係 ☎5608－6943 ▶都健康安全課試験・免許係 ☎5320－4358

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）

アルコール問題に悩むご本人とご家族のために、病気の知識や治療、回復と、家族の対応の仕方などを学ぶ講座を開催します。

[とき／テーマなど] ▶本人向け＝平成25年1月16日（水）／「お酒からの回復」 ▶家族向け＝25年2月4日（月）／「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」、自助グループの家族の方の話 ＊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]** 12月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

お気軽にご利用ください

墨田区在宅リハビリテーション支援事業

区では、脳卒中や骨折等で入院し、退院した後も在宅でリハビリを続けたい方などを対象に、「墨田区在宅リハビリテーション支援事業」を行っています。

これは、在宅でのリハビリを医師の指導のもとで続けたいという方が、無料で支援を受けられる制度です。利用期間は原則1年ですが、希望があれば延長することもできます。

また、体が思うように動かないと感じていて、医師にリハビリの指導を受けたい方などもご利用になれますので、申込先までご相談ください。

[申込み] 随時、電話で東京都リハビリテーション病院 ☎3616－8399へ ＊受付は平日の午前8時半～午後5時15分です。**[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608－1305

追加接種分（４回目）の接種記録票を窓口で交付しています

不活化ポリオワクチン

不活化ポリオワクチンが定期予防接種に導入された9月時点では、追加接種分（4回目）は定期予防接種の対象外でしたが、10月23日から、定期予防接種に導入されました。

接種の対象となる方へは、来年の秋ごろに、追加接種分の接種記録票を一斉に送付する予定です。

なお、不活化ポリオワクチンの定期予防接種への導入前に任意で3回目まで接種を受けた方など、来年の一斉送付時期より前に追加接種を希望する方は、各問合せ先へ母子健康手帳を持参し、接種記録票の交付を申請してください。

[接種対象] 生後3か月以上7歳6か月未満の子ども ＊生ポリオワクチンの定期予防接種を2回接種済みの子どもは対象となりません。**[問合せ]** ▶向島保健センター ▶本所保健センター ▶保健予防課感染症係（区役所5階）☎5608－6191

ペットとともに暮らしやすいまちづくりに、ご理解とご協力を

ペットは愛情と責任をもって飼いましょう

ペットは、飼い主にとって大切な家族の一員です。しかし、マナーを守った飼い方をしなければ、周囲の人にとって迷惑な存在となってしまいます。飼い主は、ペットも社会の一員として受け入れられるよう、飼い方のマナーに注意しましょう。

また、ペットを虐待・遺棄することは犯罪です。飼い主は、愛情と責任をもって飼育しましょう。

■猫の飼い方に、ご注意ください

猫の飼い主は、猫の特性をよく理解し、▶猫は、自分の縄張りが守られていれば室内でも快適に暮らすことができるので、病気・交通事故などの危険がある屋外ではなく、室内で飼う ▶猫は、屋外に出てしまうと戻ってくることがほとんどないので、飼い主の氏名・連絡先を明記した迷子札を装着させるなど、身元を表示する ▶猫は繁殖力が強く、1年間に3回出産することができるので、望まない繁殖を避けるため、不妊・去勢手術を実施する といった点をしっかりと守って飼いましょう。

[問合せ] 生活衛生課生活環境係 ☎5608－6939

冬場は流行しやすい季節です

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの主な症状は、38度以上の急激な発熱、咳（せき）、のどの痛みなどです。

■インフルエンザの予防方法

[手洗い] 外から帰ったときや、咳、くしゃみを手で覆ったときには、石けんと流水でよく手を洗う **[咳エチケット]** ▶咳、くしゃみの症状があるときには、マスクを着用する ▶咳、くしゃみをするときには、口と鼻をティッシュやハンカチなどで覆い、周囲の人から顔をそむける

■ワクチン接種を受けましょう

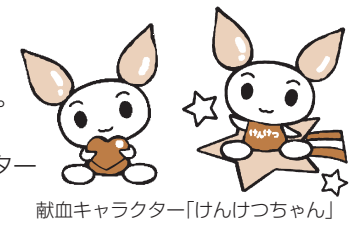
インフルエンザは、例年12月下旬から3月上旬に本格的な流行を迎えます。インフルエンザの重症化を防ぐには、ワクチンの接種が効果的ですので、流行する前に接種しましょう。

なお、65歳以上の方には、9月末にインフルエンザワクチンの接種記録票をお送りしました。有効期限は平成25年1月31日までですので、23区内の実施医療機関で早めに接種を受けましょう。

[問合せ] 保健予防課感染症係 ☎5608－6191

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 ＊東京都赤十字血液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」

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス

広告 雨漏り検査！ ☎03-5875-6633 雨水の浸入箇所を特殊検査液でピンポイント解明！見積無料㈱サーベイ