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

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13日（月）、7月8日（月）＝本所保健センター ▶6月27日（木）＝向島保健センター ＊いずれも午後1時半～3時半**[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]**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

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6日（木）、7月4日（木）午前10時～11時15分 ＊保育の受付は午前9時半～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]**5月13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）

胃がんになりやすい状態かどうかを検査します

胃がんリスク検診

[実施期間]6月1日（土）～11月30日（土）**[ところ]**区内実施医療機関**[検診方法]**血液検査（ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン検査）**[対象]**区内在住で、平成26年3月31日現在、40・50・60歳の方**[定員]**各年齢先着400人程度**[費用]**無料**[申込み]**検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで11月15日（必着）までに〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ ＊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、右下のコードを携帯電話等で読み取ることでも接続可） ＊問診結果によっては、受診できない場合あり ＊検診結果によっては、精密検査を保険診療（有料）で受ける必要あり

コード

年に1度は健康をチェックしましょう

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13日（月）～10月31日（木）
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（日）～11月30日（土）
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13日（月）～10月31日（木）
		75歳以上	9月1日（日）～11月30日（土）

注いずれの実施期間も医療機関の休診日を除きます。
注実施期間終了間際になると大変混み合いますので、早めの受診をお願いします。
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10日に受診票をお送りしました。
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）との面談等による保健指導（個別指導）を別途実施します。

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」

健康は 食から 歯から 元気から

6月4日（火）～10日（月）は歯と口の健康週間

向島・本所歯科医師会の協力のもと、下表のとおり催しを行います。

[費用]無料**[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
お口の健康自信ありますか？	6月5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2階イベントホール（区役所に併設）	**[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
親と子のよい歯のコンクール	6月5日（水）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]**平成19年3月1日～22年2月28日生まれの幼児とその親	5月29日までに本所保健センターへ
歯・口の健康フェスティバル	6月12日（水）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、歯・口の健康に関する図画・ポスター展等	当日直接会場へ
親と子のよい歯のコンクール	6月12日（水）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]**平成19年3月1日～22年2月28日生まれの幼児とその親	5月29日までに向島保健センターへ

注「親と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。

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）

[とき・テーマなど]▶本人向け＝6月19日（水）・「お酒の害について」 ▶家族向け＝6月24日（月）・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等 ＊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]**5月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ

早期に発見し、適切な健康管理や治療につなげることが重要です

肝炎ウイルス検診

[とき]区内実施医療機関診療日**[ところ]**区内実施医療機関**[検診方法]**血液検査**[対象]**区内在住の16歳以上で、原則、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方**[費用]**無料**[申込み]**随時、電話で次のいずれかの申込先へ▶保健予防課感染症係 ☎5608－6191 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

大変危険なので、十分に加熱してから食べましょう

肉類の生食による食中毒

肉類を生や加熱不十分なままで食べると、細菌や寄生虫による食中毒を起こすことがあります。

細菌や寄生虫は、十分に加熱すれば死滅するため、肉類を食べるときはよく加熱しましょう。

また、バーベキューや焼肉の調理の際は、生肉専用のトング等を用意し、生肉に触れた箸で食事をしないようにしましょう。

[問合せ]生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

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」、この日から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、禁煙サポート事業を実施しているほか、区内の禁煙治療実施医療機関や禁煙サポート薬局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

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス

広告 錦糸町法律相談センター：弁護士会の法律相談 ☎5625-7336（月～土9時30分～12時、13時～16時）