



●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

今月末に実施期間が終了しますので、早めに受診しましょう

### 75歳以上の健康診査など

区では、後期高齢者医療制度に加入している区民の方を対象に「75歳以上の健康診査」を、区内在住で医療保険者が実施する健康診査の対象とならない75歳以上の方(生活保護受給者など)を対象に「生活習慣病予防健康診査」を、いずれも11月30日(土)まで実施しています。

それぞれ対象となる方には、すでに受診票をお送りしていますので、

病気の早期発見・早期治療と、ご自身の健康管理のため、期限までに区内実施医療機関で受診してください。

なお、区の健康診査の受診は1年に1回限りです。同じ年度内に2回以上受診した場合、2回目以降の受診費用は自己負担となりますので、ご注意ください。

**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

すみだの在宅医療について一緒に考えましょう

### 墨田区民医療フォーラム「知っていますか“自分らしく在宅で過ごす魅力”」

医療や介護が必要になったときに自宅で過ごすことの魅力や、墨田区における在宅医療と介護の現状について、専門職の方にお話しいただきます。

**【とき】**12月1日(日)午後1時半～3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】**基調講演、パネルディスカッション

**【対象】**区内在住在勤の方 **【定員】**先着150人 **【費用】**無料 **【申込み】**催し名・住所・氏名・電話番号を、はがき、または、ファクスで11月22日(消印有効)までに墨田区医師会(〒131-0032東向島5-6-6) FAX3616-7185へ **【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305

検査は匿名で受けられますので、安心してお受けください

### HIV 即日検査(エイズ検査)

12月1日の世界エイズデーにちなみ、HIVの即日検査を実施します。

**【受付日時】**12月4日(水)午前9時～9時半 \*結果は採血の2時間後に口頭で説明(証明書・結果票の発行は不可) \*結果が判定保留になった場合の説明は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】**当日直接会場へ **【問合せ】**保健予防課感染症係 ☎5608-6191 \*検査以外の相談は、随時、各保健センターへ

家族が一步を踏み出すために

### 思春期講演会「ひきこもりからの回復」

**【とき】**12月4日(水)午後2時～4時 **【ところ】**本所保健センター **【対象】**区内在住の方 **【定員】**先着30人 **【費用】**無

料 **【申込み】**11月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

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】**12月5日(木)、平成26年1月9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】**11月12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)

**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」

☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール 📍 = ホームページアドレス

**【広告】** 糖尿市民講座 北千住にて12月7日、糖尿病政策や専門医の話が聞けます (問)アダムス03-3840-2111

年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう!

### 16歳から39歳の方の健康診査(若年区民健康診査)

**【とき】**12月8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】**身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 **【対象】**区内在住で平成26年3月31日現在、16歳～39歳の方 \*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100人 **【費用】**無料 **【申込み】**11月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ \*事前申込みによる2歳未満の子どもの一時保育あり(先着20人)

冬の“冷え”にご用心!

### 食生活講習会「からだを温める食生活」

**【とき】**12月11日(水)午後1時半～3時半 **【ところ】**本所保健センター **【内容】**“冷え”を防ぎ、体を温める食事の話、ほっこり温まるレシピの紹介 **【対**

**象】**区内在住在勤の方 **【定員】**先着25人 **【費用】**無料 **【申込み】**11月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

材料をムダなく使って、おいしい料理を作りましょう

### 食生活講習会「一人分&二人分のおいしい料理の工夫」

**【とき】**12月12日(木)午後1時半～3時 **【ところ】**向島保健センター **【内容】**バランスの良い食事(講義)、簡単メニューの紹介(調理実演・試食) **【対**

**象】**区内在住在勤の方 **【定員】**先着16人 **【費用】**無料 **【申込み】**11月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

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(本人向け)

**【とき】**12月18日(水)午後2時～3時半 **【ところ】**向島保健センター **【テーマ】**お酒の害について **【対象】**区内在住

の方 **【定員】**先着15人 **【費用】**無料 **【申込み】**11月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

### 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】**12月26日(木)午後1時半～3時半 **【ところ】**向島保健センター **【内容】**日ごろの悩みについての話合いや、福祉制度・病気などについての

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】**先着20人 **【費用】**無料 **【申込み】**事前に電話で向島保健センターへ

これからの季節は、特にご注意ください!

### 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日～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、脱水症状を伴う危険があるため、乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。

この食中毒の原因としては、ウイルスに汚染された貝類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などから感染することもありますので、ノロウイルスによる食中毒を予防するため、次のことに注意しましょう。

**【予防方法】**▶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、食品を直接取り扱わない ▶ノロウイルスは熱に弱いので、貝類は中心部までよく加熱する ▶牡蠣を生で食べるときは、「生食用」の表示があることを確認する **【問合せ】**生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943