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] ▶向島保健センター＝12月24日（火）午後5時まで ▶本所保健センター＝12月25日（水）正午まで ＊いずれも年始の受付は平成26年1月6日（月）～**[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

パブリックコメント（意見募集）を実施します

墨田区がん対策基本方針（改定素案）

区では、がんによる死亡者を減少させるとともに、がん患者とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるようにするため、平成21年11月に「墨田区がん対策基本方針」を策定し、がんの予防と早期発見の推進、在宅医療の充実等に取り組んできました。

この度、この方針の改定素案がまとまりましたので、区民の皆さんのご意見を募集します。

[改定素案の閲覧期間] 26年1月10日（金）まで **[改定素案の閲覧場所]** 保健計画課（区役所5階）、区民情報コーナー（区役所1階）、向島保健センター、本所保健センター ＊区ホームページでも閲覧可 **[ご意見の提出方法]** ご意見（A4用紙1枚程度で書式自由）と、住所・氏名（団体名）・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで26年1月10日（必着）までに〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514・FAX5608－6405・✉HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ

がんの体験や悩みを分かち合い、支え合います

がん相談会「がんサロン SAKURA（さくら）」（全4回）

「がんサロンSAKURA」は、がん患者とその家族が体験や悩みを語り、分かち合うことを通して、より良い日々を過ごせるよう支え合う場です。毎回、医師などの専門家によるミニ講義を行うほか、個別の相談もお受けします。

ぜひ、ご参加ください。

[とき・内容] 下表のとおり **[ところ]** すみだ女性センター（押上2－12－7－111） **[対象]** がんと診断されて半年以上の患者とその家族 **[定員]** 先着20人 **[費用]** 無料 **[申込み]** 事前に参加者全員の氏名、代表者の住所・電話番号・参加できる日を、ファクス、またはEメールでNPO法人すみだ在宅ホスピス緩和ケア連絡会あこも ☎5669－8302・FAX5669－8310・✉s-sumida@pallium.co.jpへ ＊申込みは12月26日まで **[問合せ]** 保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

■「がんサロンSAKURA」の日程とミニ講義の内容

とき	ミニ講義（20分程度）の内容
平成26年1月11日	「がん」とはどういう病気か？
26年1月18日	日々の食事の工夫＆がんの「お金」に関する制度
26年1月25日	ストレスへの対処＆リラクゼーション法
26年2月8日	「最期をどこで暮らしますか？」＆活用できる医療・福祉サービス

注いずれも土曜日で、時間は午後2時～4時です。
注ミニ講義の後、語り合いと個別相談を行います。
注ミニ講義の内容は、一部変更になることがあります。

まず、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] ▶本人向け＝平成26年1月22日（水）・「お酒からの回復」 ▶家族向け＝26年1月27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]** 12月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

受診票が届いた方は、ぜひ、受診してください

成人歯科健康診査

区では、お口の健康維持のために歯科健診を実施しています。特に歯周病は初期の段階では自覚症状が少なく、気づかない間に進行します。歯科健診を受けて、歯周病の予防に心掛けましょう。

対象年齢の方には、誕生月の下旬に受診票などをお送りしています。届いていない場合や紛失した場合は、問合せ先へご連絡ください。

[有効期限] 受診票に記載 **[実施場所]** 区内実施歯科医療機関 **[対象]** 区内在住で、平成26年3月31日現在、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 **[費用]** 無料 **[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608－6189

食中毒を予防するために

家庭での食品の取扱いにご注意を

これからの季節は、クリスマスやお正月など、ご家庭でパーティーを開いたり、大量に食事を作ったりする機会が増える時期になります。そのため、調理をする際には、食中毒の予防について、より一層の注意が必要になります。

「食中毒予防の三原則」は、食中毒菌を〝つけない〟、〝増やさない〟、〝やっつける〟です。三原則を守るため、下表のとおり、注意しましょう。

[問合せ] 生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

■食中毒の予防方法

三原則	予防方法
食中毒菌を〝つけない〟	▶調理をする前には、しっかりと手洗いをする ▶下ごしらえでは、肉は最後に処理する ▶肉や魚を保管する際には、汁が漏れないよう包装してから冷蔵庫内の下段に保存する
食中毒菌を〝増やさない〟	▶買い物から帰ったら食品をすぐに冷蔵庫で保管する ▶できあがった料理は長時間室温で放置しない
食中毒菌を〝やっつける〟	▶食品は十分に加熱調理する ▶食肉は生で食べず、しっかりと加熱してから食べる ▶温め直す際には十分に加熱する

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、周囲の人にとっては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。

人と動物が共に幸せに暮らしていくためには、飼い主の皆さん一人ひとりがルールやマナーを守り、ペットに対して愛情を注ぐとともに責任を持って飼育することが大切です。

■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屋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、屋内で飼う ▶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

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 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30分）