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

4月から、実施内容を一部変更します

がん検診

[内容の変更点]下表のとおり**[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

■がん検診の実施内容の変更点（予定）

検診種別	変更項目	平成26年3月まで	26年4月から
胃がん検診・大腸がん検診	対象年齢	35歳以上	40歳以上
肺がん検診	喀痰（かくたん）検査の対象	検診受診者全員に実施	検診受診者のうち、原則として次のいずれかに該当する方に実施 ▶喫煙指数（1日の喫煙本数×年数）が600以上の方 ▶6か月以内に血痰（けったん）のあった方

皆さんからお寄せいただいたご意見等の概要と区の考え方を閲覧できます

平成26年度墨田区食品衛生監視指導計画案

[計画案の閲覧期間]3月28日（金）まで**[計画案の閲覧場所]**生活衛生課（区役所5階）、区民情報コーナー（区役所1階） ＊区ホームページでも閲覧可**[問合せ]**生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

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]4月3日（木）、5月1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]**3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）

日ごろの運動習慣を身に付けるきっかけの場としてご参加ください

初心者のための運動教室「健康リズム体操」（各会場全8回）

[とき・会場等]下表のとおり**[内容]**運動をあまりしたことがない方や初心者のためのソフトエアロビクス・ストレッチ等 **[対象]**区内在住で、医師から運動を制限されていない成人**[定員]**各会場30人（抽選）**[費用]**各会場2030円 ＊75歳以上の方は無料**[申込み]**教室名・希望会場・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先（本人以外）を往復はがきで3月24日（必着）までに〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ ＊申込みは1人につき1枚 ＊持病のある方などは主治医に相談のうえ申込み

■健康リズム体操の日程等

とき・会場	抽選の優先順位
4月14日～6月16日の月曜日・東向島児童館（東向島6－6－12）	1位：64歳以下で、前回落選した方または前回申し込んでいない方 2位：64歳以下で、前回当選した方 3位：65歳以上で、前回落選した方または前回申し込んでいない方 4位：65歳以上で、前回当選した方 ＊年齢基準日は、平成26年4月1日 ＊公開抽選を3月27日（木）午後2時から区役所会議室62（6階）で実施
4月15日～6月17日の火曜日・区総合体育館（錦糸4－15－1）	
4月16日～6月18日の水曜日・すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	
4月18日～6月20日の金曜日・家庭センター（亀沢3－24－2）	

注いずれも時間は午前10時～11時半です。日程の詳細は、お問い合わせください。

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（本人向け）

[とき]4月16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]**3月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

接種期限は今月31日です

大人の無料風しん予防接種

区では、先天性風しん症候群を予防するため、風しん予防接種の費用を全額助成しています。対象は、▶平成7年4月1日以前生まれの接種日現在49歳以下の女性で妊娠を予定または希望している方 ▶妊婦の夫（胎児の父親） です。接種期限は、今月31日ですので、接種を希望する方は、電話で問合せ先へお申し込みください。

また、今年に入り、首都圏で麻しん（はしか）の患者報告が増えているため、MR（麻しん・風しん）予防接種をお勧めしています。今年度のMR予防接種第2期（幼稚園・保育所などの年長児に相当する年齢の子どもが対象）の接種期限も今月31日と迫っていますので、対象のお子さんで接種が済んでいない方は、お急ぎください。

[問合せ]保健予防課感染症係 ☎5608－6191

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]▶4月24日（木）・向島保健センター ▶5月12日（月）・本所保健センター ＊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・福祉制度等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

犬の飼い主は、愛犬のためにお忘れなく

平成26年度狂犬病予防注射

犬の飼い主には、毎年4月～6月に、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。この期間中に動物病院または下表の集合注射実施会場で、必ず予防注射を受けさせてください。

また、犬の所在地・所有者に変更があった場合や、犬が死亡した場合は、届出をお願いします。

[費用]3550円（注射料金・注射済票交付手数料） ＊飼い犬の登録を行っていない場合は、別途、登録事務手数料3000円が必要 ＊動物病院では、それぞれ独自に料金を設定**[問合せ]**生活衛生課生活環境係 ☎5608－6939

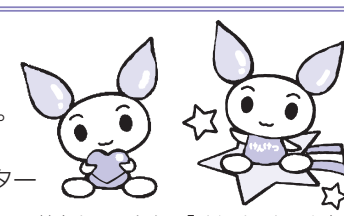
■狂犬病予防注射の集合注射実施日時・会場

とき	ところ
4月9日（水）午後1時半～3時 ＊雨天時は4月16日（水）に延期する場合あり	立川第二児童遊園（立川3－15－6）
4月10日（木）午後1時半～3時 ＊雨天時は4月17日（木）に延期する場合あり	東あずま公園（立花2－32－12）
4月11日（金）午後1時半～3時 ＊雨天時は4月18日（金）に延期する場合あり	業平公園（業平2－3－2）
	吾嬬西公園（八広6－53－16）
4月13日（日）午前10時～正午 ＊雨天決行	隅田川緑道公園（堤通1－19・白鬚橋下流側高架下）
4月13日（日）午後2時～4時 ＊雨天決行	吾妻橋公園（吾妻橋1－12－1・吾妻橋下流側高架下）
4月14日（月）午後1時半～3時 ＊雨天時は4月21日（月）に延期する場合あり	錦糸公園（錦糸4－15－1）
4月15日（火）午後1時半～3時 ＊雨天時は4月22日（火）に延期する場合あり	京島西公園（京島1－22－3）

注実施の可否については、当日午前11時以降に生活衛生課までお問い合わせください（4月13日を除く）。

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）