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

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（年齢は平成27年3月31日現在）		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（昭和14年9月1日～50年3月31日生まれ）		5月12日（月）～10月31日（金）
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）の区民の方		9月1日（月）～11月30日（日）
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12日（月）～10月31日（金）
		75歳以上	9月1日（月）～11月30日（日）

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、国民健康保険組合等）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9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）による保健指導（個別指導）を別途実施します。

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12日（月）、7月14日（月）・本所保健センター ▶6月26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

胃がんになりやすい状態かどうかを検査します

胃がんリスク検査

[実施期間] 6月1日（日）～11月30日（日）の実施医療機関診療日**[ところ]** 区内実施医療機関**[検査方法]** 血液検査（ピロリ菌抗体検査、ペプシノゲン法検査）**[対象]** 区内在住で、平成27年3月31日現在、40・50・60歳の方 ＊胃の病気で治療中、服薬中などの方は、受診できない場合あり**[定員]** 各年齢先着400人程度**[費用]** 無料**[申込み]** 検査名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで11月14日（消印有効）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、右のコードを携帯電話等で読み取ることでも接続可）

コード

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5日（木）、7月3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」

オールジャパンで、たばこの煙のない社会を

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

歯と口は 健康・元気の 源だ

6月4日（水）～10日（火）は歯と口の健康週間

向島・本所歯科医師会の協力のもとに、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
歯・口の健康フェスティバル	6月3日（火）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・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3日（火）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]** 平成20年3月1日～23年2月28日生まれの幼児とその親	5月21日までに向島保健センターへ
お口の健康自信ありますか？	6月11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、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11日（水）午後1時～3時 ＊受付は午後2時半まで		**[対象]** 平成20年3月1日～23年2月28日生まれの幼児とその親	5月21日までに本所保健センターへ

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] ▶本人向け＝6月18日（水）・「お酒からの回復」 ▶家族向け＝6月23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12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

新米パパを応援します！

パパのための出産準備クラス

[とき] 6月28日（土）午前9時半～正午**[ところ]** 本所保健センター**[内容]** 赤ちゃんのお世話の仕方、妊婦擬似体験、情報交換など**[対象]** 区内在住で当日妊娠25週以降（初産）の夫婦**[定員]** 20組 ＊定員を超えた場合は出産予定日に近い方を優先**[費用]** 無料**[申込み]** 講座名・開催日・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで5月21日（消印有効）までに本所保健センターへ

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

近年、「とりわさ」など、肉を生や生に近い状態で食べたことが原因の食中毒が発生しています。区内でも、平成25年度には3件の食中毒事件が発生し、うち2件では生に近い状態の肉を食べていることが分かりました。

食中毒の原因となる細菌などは、十分に加熱すれば死滅するので、肉は中心までよく加熱して食べましょう。

[問合せ] 生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール 🖳＝ホームページアドレス

広告 初婚・再婚・中高年 婚活を応援します。 全国仲人連合会押上支部 ☎03-3624-5909