

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

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3日(水)午前9時～9時半 *結果は採血の1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別途日程を案内【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50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

血糖値が気になる方へ

食生活講習会「血糖値と上手に付き合う」

【とき】12月3日(水)午後1時半～3時【ところ】本所保健センター【内容】血糖値と上手に付き合う食生活の工夫についての講義と料理の紹介(試食

あり)【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

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4日(木)、平成27年1月8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)

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「知って安心!墨田区で行う在宅療養」

【とき】12月7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】区内で在宅療養を支えている様々な関係者による、退院から在宅療養までの流れについての寸劇【対象】区内在住在勤の方【定員】先着150人【費用】無料【申込み】事前に催し名・

住所・氏名・電話番号を、はがき、または、ファクスで墨田区医師会(〒131-0032東向島5-6-6) FAX3616-7185へ *申込みは11月28日(消印有効)まで【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305

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14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27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歳未満の子ども一時保育あり(先着20人)

社会に出られない青年たちの理解と支援のために

思春期講演会「心の自立を支える」

【とき】12月17日(水)午後2時～4時【ところ】すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)【内容】ひきこもりや不登校の青年たちの心の理解と、本人への関わり方など

についての専門医による講演【対象】区内在住在勤の方【定員】先着50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

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

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】12月17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

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】12月20日(土)午前9時半～正午【ところ】本所保健センター【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が早い方を優先【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11月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

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25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、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】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

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

歯周病は、初期の段階では自覚症状が少なく、気付かない間に進行します。区の歯科健診を受けて、歯周病等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27年3月31日現在、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方【費用】無料【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

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。

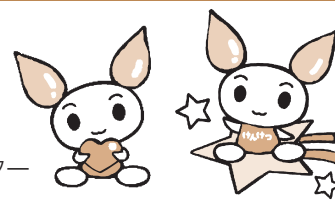
この食中毒の原因としては、ウイルスに汚染された貝類を生または加熱が不十分な状態で食べた場合や、ウイルスに感染した食品取扱者を介して汚染された食品を食べた場合な

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、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 ▶牡蠣を生で食べる時は、「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

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」