



●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

野菜をおいしくいっぱい食べて、元気になりましょう

食生活講習会

野菜を毎日食べていますか。野菜に含まれる栄養素は、体内で多くの大切な働きをしています。この講習会では、野菜についての話や、野菜を使ったレシピの紹介、試食などを行います。

【とき】7月8日(水) 午後1時半～3時半
 【ところ】本所保健センター【対象】区内在住在勤の方【定員】先着25人【費用】無料【申込み】6月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

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・家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け=7月8日(水)・22日(水) 午後2時～3時半
 ▶家族向け=7月27日(月) 午後2時半～4時「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等【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】6月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

マドレボニータ(美しい母)をめざしましょう

講座「産後のこころとからだが輝くために」

【とき】7月9日(木) 午前10時～11時半
 【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111)【内容】産後の心と身体のためのエクササイズやセルフケアの体験【対象】区内在住在勤で、

乳幼児を持つ母親 *本講座の未受講者に限る【定員】先着20人【費用】無料【申込み】6月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ *事前申込みによる一時保育あり(先着20人)

いつまでも健康な脳でいるために

講演会「認知症予防の秘訣」

“物忘れが気になる”“言葉が出てこない”“何となくイライラする”といったような症状を、年齢のせいだからとあきらめていませんか。

普段からの心掛けで認知症は予防できます。認知症に強い脳作りと一緒に始めましょう。

【とき】7月16日(木) 午後2時～4時

【ところ】すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)【内容】健康な脳を保つ生活の工夫や区の取組の紹介【対象】区内在住で65歳以上の方【定員】先着50人【費用】無料【申込み】6月12日午前9時から電話で本所保健センターへ

赤ちゃんのお世話の仕方などを学びましょう

パパのための出産準備クラス

【とき】7月25日(土) 午前9時半～正午
 【ところ】向島保健センター【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6月21日(消印有効)までに向島保健センターへ

更新手続をお忘れなく

大気汚染医療費助成制度

医療券の更新申請に必要な書類を、有効期間満了日の2か月前の月末までに郵送します。引き続き助成を希望する場合は、有効期間満了日の1か月前までに申請してください。

なお、書類が届かない場合は、申請先へご連絡ください。

【申請先】▶保健計画課地域医療担当(区役所3階) ☎5608-6190 ▶向島保健センター ▶本所保健センター *18歳以上の方の新規認定は、平成27年3月31日で終了

お済みですか

MR(麻しん・風しん混合)予防接種

MR 第1期の対象者(1歳のお子さん)については1歳の誕生月の前月に、第2期の対象者(幼稚園・保育園等の年長児に相当する年齢のお子さん)については、3月末に予防接種予診票等をお送りしています。

麻しん(はしか)は、とても感染力が強く、かかると重篤な肺炎や脳炎を引き起こすこともあります。まだ

接種していない方は、できるだけ早くMR 予防接種を受けましょう。

【費用】無料【問合せ】▶保健予防課感染症係 ☎5608-6191 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

*第1期・第2期を各接種期間内に受けることができなかった方は、救済措置の対象となる場合あり

ボウフラ対策が重要です

蚊の発生防止対策

梅雨時から真夏にかけては、蚊の発生が増える季節です。殺虫剤などで蚊を駆除しても、蚊の幼虫(ボウフラ)が生き残っていると、数日でまた蚊が発生します。蚊は、庭や物陰にある小さな水たまりに卵を産み付け、水の中で幼虫時代を過ごします。

ボウフラは、水がなければ生きられないため、屋外の植木鉢の受け皿、バケツ、食品トレーなどの容器、落

ち葉で詰まった雨どい、古タイヤ、防水シートのたるみなどにたまった水を捨て、ボウフラの生育できる環境をなくしましょう。

また、防火水槽など、水をためておくものには、しっかりと蓋をするか、防虫網を掛け、蚊が産卵できないようにしておきましょう。

【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

安全な食生活のために

夏場の食中毒にご用心

■食品衛生夏期対策事業を行っています

区では、夏場における食中毒の発生防止と区民の食の安全確保を図るため、毎年6月～8月に食品衛生夏期対策事業を行っています。この事業では、食中毒を起こしやすい食品の製造・販売施設等を対象に、立入検査や食品の細菌検査等を実施するとともに、衛生講習会を開催します。

■ご家庭での食中毒を予防しましょう

夏場は、魚介類の生食による食中毒が発生しやすくなります。これは、夏場に海水の温度が上昇することによって腸炎ビブリオという細菌が増えることが原因で、主な症状は食後10時間～24時間後に起こる激しい下痢や腹痛などです。

【予防方法】▶魚は、10℃以下の温度で管理している店で購入する ▶購入後は早めに帰宅し、冷蔵庫内のよ

く冷える場所で保存する ▶食卓に並べたら、2時間以内に食べ終える

▶調理や食事の前に十分な手洗いを行う

■バーベキュー等での調理の際は、食中毒にご注意ください

これからの季節は、バーベキュー等で調理する機会が増え、食中毒が発生しやすくなります。

【予防方法】▶肉や魚介類は、クーラーボックスなどを使い、調理する直前まで10℃以下で保存する ▶生肉専用のトングを用意し、生肉に触れた箸で食事をしない ▶肉や魚介類は、十分に加熱して食べる

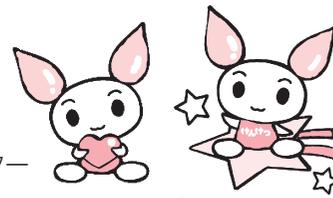
万一、食中毒の疑いがある場合は、速やかに医療機関で受診のうえ、問合せ先へご連絡ください。

【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」