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

パブリックコメント（意見募集）を実施します

すみだ健康づくり総合計画（素案）

「すみだ健康づくり総合計画」の素案がまとまりました。これは、区民の健康寿命を大きく伸ばし、誰もが健康に暮らすことができるまちをつくることを目標に策定を進めてきたものです。ぜひ、ご意見をお寄せください。

[素案の閲覧期間／閲覧場所] 平成28年1月4日（月）まで／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 ＊土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ ＊年末年始を除く ＊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28年1月4日（必着）までに、〒130－8640保健計画課保健計画担当 ☎5608－1305・FAX5608－6405・✉HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ

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15日（火）午後5時まで ▶本所保健センター＝12月16日（水）正午まで ＊両保健センターとも年始の受付は平成28年1月4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

区立中学生の力作の数々をご覧ください

薬物乱用防止ポスター・標語作品展

区立中学生に薬物乱用防止への関心を持ってもらうために募集した、ポスターと標語作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。

[とき] 12月14日（月）～17日（木）午前10時～午後4時 ＊最終日は午後3時まで **[ところ]** 区役所1階アトリウム **[入場料]** 無料 **[申込み]** 期間中、直接会場へ **[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608－1305

高次脳機能障害について知りましょう

講演会「高次脳機能障害の症状と対応」

[とき] 12月18日（金）午後1時半～3時半 **[ところ]** すみだ福祉保健センター（向島3－36－7） **[対象]** 区内在住在勤の方 **[定員]** 先着30人 **[費用]** 無料 **[申込み]** 事前に電話で、すみだ福祉保健センター ☎5608－3712へ

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）

[とき／テーマ] ▶本人向け＝平成28年1月13日（水）・27日（水）午後2時～3時半 ▶家族向け＝28年1月25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]** 12月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

専門医が「眠り」についてお伝えします

健康セミナー「睡眠から始める健康生活」

あなたは健康に良い睡眠をとれていますか。正しい睡眠の知識と安眠のための食生活の工夫をそれぞれの専門家から学び、健康寿命を延ばしましょう。

[とき] 平成28年1月21日（木）午後2時～4時 **[ところ]** 向島保健センター **[対象]** 区内在住在勤の方 **[定員]** 先着30人 **[費用]** 無料 **[申込み]** 12月14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] 平成28年1月23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12月21日（消印有効）までに本所保健センターへ

赤ちゃんの健康は、お母さんのお口の健康から始まります

妊婦歯科健康診査

妊娠中は、食べ物の好みの変化や、ホルモンの影響、つわりのために歯みがきが十分にできないことなどによって、お口の中がむし歯や歯肉炎になりやすい状態になります。お口の健康維持のため、体調の良いときに、区の妊婦歯科健康診査を受診しましょう。

受診票等は、親子健康手帳（母子健康手帳）の交付時にお渡ししています。

[対象] 区内在住で妊娠中の方 ＊妊娠中に1回受診可 **[実施場所]** 区内実施歯科医療機関 **[費用]** 無料 **[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608－6189

大切なお子さんの健康を守るために

妊産婦の喫煙はやめましょう

妊婦が喫煙すると、早産や低出生体重児の出産のリスクが高くなるうえに、子どもの発達にも影響するといわれています。

また、たばこの先から出る煙（副流煙）には高い濃度の有害物質が含まれているため、親が喫煙すると、産後であっても受動喫煙で乳幼児の健康に大きな影響を及ぼします。

妊娠中はもちろん、産後も喫煙はやめましょう。

[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

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等に、ご家庭でパーティーを開くなどして、大量に食事を作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です。

「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。

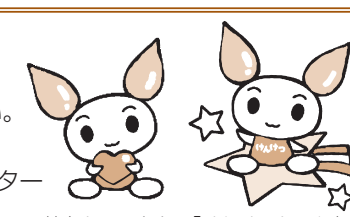
[問合せ] 生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943

■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、肉を最後に処理する ▶肉や魚を保管する際には、汁が漏れないよう袋に入れるなど包装してから冷蔵庫に保存する
食中毒菌を〝増やさない〟	▶買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 ▶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

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