



×



墨田区薬剤師会との連携による熱中症対策

専門知識を学ぶ 熱中症対策アンバサダー講座の実施



修了証

熱中症対策アンバサダー
暑熱 次郎 殿
アンバサダーID: OELU00000

あなたはこの夏、熱中症対策アンバサダー講座を
修了されたことを証明します

2024年8月1日
熱中症対策アンバサダー講座
主催：大塚製薬株式会社
後援：環境省、文部科学省、農林水産省

暑熱、生活様式の変化による新たな熱中症リスクの発生により、高まっています。
を増やしていきたいという自治体・学校・企業等の組織・団体の
をご活用いただければ幸いです。



主催：大塚製薬株式会社
後援：環境省
文部科学省
農林水産省

啓発資材を活用した ひと涼みスポット薬局での熱中症対策の啓発



本当にちよこっと気軽に
休憩してもらえたら

熱中症からカラダを守るう

「熱」水分バランスのコントロールで熱中症対策

熱中症予防のポイント

- 脱水を防ぐために水分をこまめに摂りましょう
- 暑熱から身を守るために帽子や日傘、涼しい服装を着ましょう
- 熱中症の症状が現れたら、涼しい場所に移動し、水分をこまめに摂りましょう
- 熱中症の予防には、こまめに水分を摂ることが大切です



知っていますか？
水分補給の大切さ

各種イベントにおける 熱中症啓発の啓発



上左:熱中症講演会
上右:盆踊り大会
下:ソラマチひろばイベント



「がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2025」における食事と栄養の啓発

がんを知り、がんになっても安心して暮らせるために

がん 対策アクション&ピンクリボンinすみだ2025

9/29(月)▶10/3(金)
9:00~16:00 初日は13:00~
(一部講演は夜間)

参加費 無料

見る 聴く 体験する

墨田区ピンクリボンイメージキャラクター すもちゃん

個別相談

9/30~10/3 がんの治療にかかる費用とその備えについて
10:00~12:00 (アイディーシー株式会社)

9/30~10/2 看護師にきてみよう! 病気のこゝお金のこゝあれこれ
10:00~13:00 (NPO法人がん患者サポート研究所きぼうの虹)

10/1・10/3 出張がん相談支援センター
10/1(10:00-12:00) 10/3(13:00-16:00) (東京都立墨東病院がん相談支援センター)

10/1・10/3 緩和ケアについて
10/1(10:00-12:00) 10/3(13:00-16:00) (社会福祉法人賛育会賛育会病院)

9/30~10/2 がん化学療法時の生活 服薬相談&禁煙相談
10:00~16:00 (一般社団法人墨田区薬剤師会)

予約制 治療に伴う医療用ウィッグや 外見ケアについて
(詳細は区のHPまたはお電話(03-5608-8514)にてお問合せ)
(株式会社Berry&Rose)

9/29・9/30・10/2・10/3 治療に伴う色素沈着等のお悩みに カバーメイク体験コーナー
9/29(13:00-16:00) 9/30(9:30-16:00)
10/2(9:30-16:00) 10/3(13:00-16:00)
(マーシュ・フィールド株式会社)

9/29 血管年齢測定会&ベジチェック体験
13:00~16:00 (明治安田生命保険相互会社)

9/29・10/1・10/3 アロマの石けんでプレストアウェアネス
9/29(13:00-15:00) 10/1・10/3(12:30-15:00) (NPO法人Ruban Rose)

10/1 みんなで踊ろう!ピンクリボン音頭 すみだ花体操&ピンクリボン音頭でプレストアウェアネス
12:00~13:00 (すみだ花体操普及委員会) (ピンクリボンアートプロジェクト)

9/29~10/3 がん患者と話してみませんか? ひとりでは悩まない。がん患者のピアサポート。
9:00~16:00(9/29のみ13:00-) (NPO法人Company of Company Pink Ribbon YOKOHAMA)

お手さまだはキヤットパス使用の手形をプレゼント。

くわしくは墨田区 ホームページまで▶

(お問合せ)墨田区健康推進課 TEL:03(5608)8514 FAX:03(3623)2108



がん患者さんのための 栄養と食事のポイント ハンドブック

栄養を上手にとってがん向き合おう!

第1章 がん患者さんの栄養状態の特徴

1. 栄養が大切な理由

- 手術には多くのエネルギーと栄養素が必要になる
手術を行うと、手術時の侵襲や手術後の創傷治療(手術によってできた傷を治すこと)過程によって体内の代謝に異常をきたし、多くのエネルギーと栄養素が必要となります。低栄養状態であると、組織の修復が不十分となり、感染症のリスクも高まるため、場合によっては手術前から栄養状態を改善する必要があります。
- 栄養不足は、がん治療に悪影響を及ぼす
放射線治療や抗がん剤治療等を受ける際、栄養状態が悪いと、QOL(生活の質)が低下し、治療の反応性(治療の効果やすさ)も悪くなるだけでなく、生存期間にも大きく影響する恐れがあります。また、がん治療で起こる炎症などの症状(副作用)も悪化しやすく、治療を続けることができなくなる場合もあります。
- がんになると体重減少を起こしやすい
がん患者さんの多くは、①のようながんによる代謝異常などを原因とした体重減少をきたしやすいといわれています(がんの種類によって減少の頻度は異なります)。

癌種別	体重減少の頻度(%)
肺癌	83
胃	83
食道	79
膵臓	72
大腸	59-60
肝	59-66
乳	56
乳	10-35
がん患者の総平均	63

Copyright © 2025. All rights reserved. Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

食育の課題に対する取り組み

「すみだ保健子育て総合センター1周年記念イベント」における親子に対するアプリを活用した食事と栄養の啓発

見る 聴く 体験する

すみだ保健子育て総合センター1周年記念イベント

～保健・教育・子育てのとりくみを知っていただくために～

無料!

日時 11月8日(土)
午前の部 9:30~12:00
午後の部 13:00~

1年間の成果発表

- *すみだ健康カルテ
- *家庭でできる食中毒予防について
- *「広がるピンクの謎 感染症広がりゲーム」
- ※推奨年齢12歳以上
- ※性別感染症の内容を含まず、ご注意のうえでご参加ください。
- *総合的ながん対策について
- *幼児のより良い睡眠のためのポイント
- *教育センターの取組について
- *子育て支援事業について

多目的ホールプログラム 1期 ●13:00~

プログラム① すみだ保健子育て総合センター1周年発表 プログラム② 【ミニコンサート】精華小学校「金管バンド演奏」 ※精華小学校	プログラム③ すみだ花体操 ※すみだ花体操普及委員会
プログラム④ 区民医療フォーラム動画上映 ※区民医療フォーラム	プログラム⑤ すみだ花体操 ※すみだ花体操普及委員会

体験イベント ●13:30~15:30

- 出張あそび大学**
 ※1階・メインエントランス
 ※特定非営利法人あそび研究会
- 手のひらで野菜摂取度測定～野菜大好き! 大作戦～**
 ※1階・栄養相談室
- 親子で! 友達と! みんなでワイワイ、おしゃべりおしゃべりおしゃべり**
 ※1階・教室
- みんなで学ぼう! 手洗いマスターへの道**
 ※1階・歯科診療室

展示 ●13:30~15:30

- 知らないでこわい!? 食中毒のはなし ●1階
 備えていますか? ペットの防災対策 ●1階
 がんを知り、かんになっても安心して暮らせるために ●1階
 歯と口の健康に関する展示 歯と口のなるほどクイズ ●1階
- 教育支援センターのまなび ●3階
 見てみよう! みんなの教科書 ●3階
 東京都江東児童相談所のご案内 ●4階
 星製菓を知っていますか? ●4階
- 学校薬剤師とは? 学校薬剤師の仕事について
 一般社団法人 墨田区薬剤師会

個別相談 ●13:30~15:30

- がんに関する個別相談「がんになっても自分らしく暮らす2025」
 ※1階・予約室
 ※NPO法人 がん患者サポート研究所 ぽんぽんがら
- 墨田区薬剤師会 ●13:30~15:30
 薬剤師のお仕事体験 (事前申し込みが必要です)
 ※ことごとく体験 (事前申し込みが必要です)
 ※定員10名
 ※中心時間11/1(土)
 ※申し込みは11/2(日)まで
- 学校薬剤師のお仕事: 検査体験
 ※衛生検定キットで身近な汚れを調べてみよう
 ※指針で部屋の明るさを調べてみよう
 一般社団法人 墨田区薬剤師会

企業発表 ●13:30~15:30

- 新居企業 (五十名程度)
- 大塚製薬株式会社
- 花王株式会社
- 株式会社ルネサンス
- 明治安田生命保険相互会社

会場 **すみだ保健一般社団法**
 すみだ保健子育て(墨田区横川15-7-4) 会場アクセス
 ※東京メトロ半蔵線「押上駅」B1出口「錦糸町駅」4番出口
 ※都営バス「横川三丁目」か「区内循環(大南)」本所停留所より

問合せ 墨田区保健計画課



いっばい食べて、そだてよう!

もくもくタウン

「もくもくタウン」って?

ごほかにかくれ食育教材「もくもく」をダウンロードして、おうちで楽しく食育ゲームアプリ。食育教材の中心は、墨田区保健センターが主催する「もくもくタウン」を参考にしています。たくさんのおもちゃを遊ばせながら、楽しく学んでください。

もくもくタウンのあそびかた

1. もくもくタウンをダウンロード
2. ごほかにかくれ「もくもく」をダウンロード
3. 食育教材についてクイズを遊ぶ
4. 「もくもく」をダウンロード

ごほかにかくれ「もくもく」をダウンロードして、おうちで楽しく学んでください。食育教材について詳しくは墨田区保健センターまでお問い合わせください。

「もくもくタウン」で楽しく食育を!

- ポイント 1** 食育教材についてクイズを遊ぶ
- ポイント 2** 食育教材についてクイズを遊ぶ
- ポイント 3** 食育教材についてクイズを遊ぶ

一般社団法人日本スポーツ栄養協会監修
 「もくもくタウン」は、食育教材についてクイズを遊ぶことができる食育ゲームアプリです。食育教材の中心は、墨田区保健センターが主催する「もくもくタウン」を参考にしています。たくさんのおもちゃを遊ばせながら、楽しく学んでください。



おいしいおえかき

Sketch Cook

「おえかき」を通して、親子で楽しく食育教材の活用を学べる食育アプリです。

子どもが描いた食べたいごはんの絵が、いきいきとした料理画像に変身!

親子で描いた食べたいごはんの絵が、いきいきとした料理画像に変身!

親子で描いた食べたいごはんの絵が、いきいきとした料理画像に変身!



女性の健康に関する専門医による講演会の実施

／今しか聞けない？／

女性の健康セミナー

女性の体の不調とホルモンバランスの乱れ

オンデマンド配信あり

- 産婦人科医のお話を無料で聞ける
- 電子申請で簡単に申し込み
- 会場参加限定パンフレットや粗品プレゼント

こんなお悩みや疑問ありませんか？

- ✓ この不調、PMS（月経前症候群）かもしれない…
- ✓ どこからが生理不順？放置しているけれど…
- ✓ やせすぎが危険って本当？
- ✓ 調子が悪い…更年期の症状なのかしら？
- ✓ 家族やパートナーの不調について知りたい

日時 令和8年3月12日(木)
午後7時から8時30分まで
(6時30分から受付開始)
オンデマンド配信は3月下旬～

場所 墨田区横川5丁目7番4号
すみだ保健子育て総合センター
1階多目的ホール

定員 会場 50人程度

参加費 無料

申込み 3月6日(金)までにお電話又は以下QRコードから電子申請
(オンデマンド配信希望の方は電子申請でお申し込みください。)

お申し込み お問い合わせ

墨田区健康推進課 墨田区横川5丁目7番4号 主催 墨田区健康推進課
すみだ保健子育て総合センター 2階 協力 大塚製薬株式会社
電話 03-5608-8514 FAX 03-3623-2108 ニュート ラシューティカルズ事業部

【内容】
産婦人科医から、女性ホルモンと上手に付き合い、いきいきと生活するための方法などについての学び

- ①PMS
- ②無月経や生理不順と放置した場合の影響
- ③若い世代のやせの影響
- ④更年期障害

【講師】
帝京大学医学部附属病院
産婦人科
平野 菜来 先生



【とき】
3月12日(木)午後7時～午後8時半
(受付は午後6時半開始)

【ところ】
すみだ保健子育て総合センター
1階多目的ホール
(横川5-7-4)



災害時の栄養に関する啓発

栄養士会との連携



東京都栄養士会と連携して災害時の備蓄食品でも栄養バランスが重要であることを啓発

医療機関との連携



「災害拠点病院の役割と地域の防災力」という講演会において、曳舟病院(石原名誉院長)を通じて備蓄品の栄養バランスや災害時の水分補給などを啓発

運動時の水分補給に関する啓発



スポーツ振興課様と連携し、運動時の水分補給の大切さや冬の乾燥対策をランフェスタへの協賛を通じて啓発