

保健衛生 だより

水が恋しくなる季節です 水の事故をなくしましよう



水泳シーズンが近づき、水の事故が多くなります。次のことを守って事故をおこさないようになります。

●泳ぐ前に
△目耳、鼻、のどに病気のある方、発熱、下痢、外傷のある方は泳がないようにしましょう。

△病後の方は、必ず医師に相談しましょう。△健康な方でも、睡眠不足、空腹時、食事の直後は泳がないようにしましょう。

△水に入る前に
△水着は自分専用のもので、よく乾燥した清潔なものを使用します。△用便をすませ、準備体操を十分にしましょう。

△シャワーで体の汚れを洗い、腰洗槽で消毒をし、体を水に慣らしてから入りましょう。

△水泳中や水泳を終えたら△体が冷えるので長時間、水に入らないように、休みましょう。

△水泳で水泳を終えたら△体が冷えるので長時間、水に入らないように、休みましょう。

△シャワーで体の汚れを洗い、腰洗槽で消毒をし、体を水に慣らしてから入りましょう。

△水泳でうつりやすい病気には、目、耳、鼻、皮膚に症状が現れるものが多いので、体がおかしいと感じたら、すぐ医師にみてもらいましょう。

●エチケットを守ろう
該当される方には、新しい医療証を 6 月 25 日ごろお送りします。

次のこと注意して、お使いください。

医療証が変わります

7月1日から



汗で湿った衣服 こうしましよう

(応急処置)

●現在お持ちの医療証で医療を受けている方は、新しいものを必ず医療機関の窓口に提出してください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

●加入している医療保険の種類や内容に変更があったときは、必ず届けてください。

●対象者は 65 歳から 69 歳までの

方で、本人の所得が一定額以下

そのままにしていると、医

院に提出してください。

募集

東京都職員
(大学卒程度)
採用試験

- ◇ 受験資格…学歴を問わず、昭和31年4月2日～37年4月1日生まれの方
- ◇ 試験日…7月17日(日)
- ◇ 試験の種類・職種

試験の種類	職種
東京都一般職員	事務・土木・機械・電気
警視庁職員	事務・建築・電気
東京消防庁職員	事務・電気

◇ 申込期間・申込先

持参申込	郵送申込
申込期間 6月20日(月)～6月21日(火)	5月24日(火)～6月18日(土)までの消印のあるもの
受付時間 午前10時～午後4時	

申込場所 都庁第二庁舎1階ロビー

〒100
千代田区有楽町2の10の1
東京交通会館9階
東京都人事委員会事務局試験課

- ◇ 申込書の配付…東京都人事委員会事務局試験課又は都庁第一・第二・第三本庁舎各案内所
- ◇ 郵送での申込書請求…「大学卒程度」と朱書きし、120円切手をはった、あて明記の返信用大型封筒(大学ノート大)を同封し、郵送申込場所へ。
- ◇ 詳細…当局試験課 ☎ 212-5111 (4) 45234～6

家族そろつといい汗かこう
ファミリースポーツデー

◇ 対象…一般会員

◇ 日時・内容…6月19日(日)午前の部 10時～正午
午(ジャズストレッチ体操
午後の部 1時～5時(軽
トントン、卓球、ミニホッケーなど)

午(バドミントン、卓球、ミニホッケーなど)

午(バドミントン、卓球、ミニホッケーなど)