



●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)
 ●都保健医療情報センター(ひまわり) ☎5272-0303・☎5285-8080
 ●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

対象者には記録票などを送付済です

子宮頸がん予防ワクチン接種

従来の「サーバリックス」に加え、9月15日から「ガーダシル」も公費助成の対象ワクチンとなります。
【実施期限】平成24年3月31日**【ところ】**区内指定医療機関**【接種回数】**3回
 *実施期限までに3回接種するには、

今月中に1回目の接種が必要**【対象】**中学校1年生～高校3年生に相当する年齢の女子**【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

9月20日～26日の動物愛護週間にちなみ、開催します 動物たちの写真展

【とき】9月13日(火)～27日(火)午前8時半～午後7時**【ところ】**区役所1階アトリウム**【内容】**▶皆さんからご応募いただいた動物たちの写真の展示
 *13日(火)～25日(日)に写真の人気投票を行い、26日(月)午前10時から

結果を展示 ▶東京都獣医師会墨田支部、東京都動物愛護推進員のPR**【入場料】**無料**【申込み】**期間中、直接会場へ *写真の募集は終了**【問合せ】**生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

墨田区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせ、楽しく体操してみませんか 区民健康体操「すみだ花体操」実践講習会

【とき】9月21日(水)午前10時半～11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)**【対象】**区内在住の方**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から電話で保健計画課健康推進担当

☎5608-8514へ *区ホームページから電子申請も可(下のコードを携帯電話で読み取ること電子申請のページへ接続可)



コード

赤ちゃんを迎えるために心の準備を行う講座です 講座「赤ちゃんのいる生活って」

【とき】9月28日(水)午後1時半～3時半**【ところ】**本所保健センター**【対象】**区内在住の出産を迎える夫婦 *妊

婦のみの参加も可**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

毎日を健やかに過ごすために 食生活講習会「女性のための家庭で楽しむ薬膳料理」

【とき】9月30日(金)午後1時半～3時半**【ところ】**向島保健センター**【内容】**女性に必要な栄養の話、薬膳料理を家庭で手軽に楽しむ方法についての

話と試食**【対象】**区内在住の方で30歳～60歳の女性**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

丈夫な骨をつくりましょう！ 健康セミナー「骨粗しょう症を予防するために」(全2回)

【とき】10月19日(水)・26日(水)午後1時半～3時半**【ところ】**本所保健センター**【内容】**医師による骨粗しょう症予防の話、食事の話、骨密度測定

など**【対象】**区内在住の方**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

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。
 *ホームページでもご確認になれます。

【問合せ】東京都赤十字血液センター ☎5534-7550



けんけつちゃん

食事や会話などを楽しみ、生活の質を維持するために

歯科講演会「命をねらう歯周病“全身の健康はお口の中から”

【とき】10月4日(火)午後2時～4時**【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)**【対**

象】区内在住の方**【定員】**先着100人**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から電話で各保健センターへ

広げよう仲間の輪！

すみだリハビリ大会「積極的に外へ!!」

【とき】10月14日(金)午前10時半～午後3時**【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】**脳卒中等の中途障害者のリハビリグループによる活動発表、手のひらバレーの競技体験など**【対象】**区内在住でリハビリに励まれている方**【定員】**100人(抽選)**【費用】**無料

*昼食代は別途自己負担**【申込み】**住所・氏名・電話番号を、はがきで9月20日(消印有効)までに「すみだリハビリグループの会」事務局 江部 勇(〒130-0003横川5-9-3-207)へ**【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-6506

まず、知ることが大切です！

酒害講座(本人、家族向け)

【とき・内容】▶本人向け=10月19日(水)・「お酒の害について」▶家族向け=10月24日(月)・「家族への影響と家族の対応」 *いずれも時間は午後2時～3時半**【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】**9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

歌を歌ったり笛を吹いたりして、腹式呼吸を学びます

ぜん息児のための音楽療法教室(全4回)

【とき】10月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)午後2時半～4時半**【ところ】**すみだ女性センター(押上2-12-7-111)**【対象】**区内在住で、ぜん息等の症状がある3歳～小学校1年生の子どもとその保護者 *参

加者の兄弟姉妹の一時保育あり**【定員】**先着20組40人**【費用】**無料**【申込み】**9月12日午前8時半から保健計画課公害補償担当(区役所3階) ☎5608-6190へ *区ホームページから電子申請も可

受診はお済みですか

特定健康診査・生活習慣病予防健康診査など

区では、墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に「特定健康診査」を、区内在住の40歳～74歳の方で医療保険者が実施する健康診査の対象とならない方(生活保護受給者など)に「生活習慣病予防健康診査」を実施しています。対象者には、すでに受診票を送付していますので、10月31日までに区内実施医療機関で

受診してください。なお、受診票を紛失した場合などは、問合せ先へご連絡ください。また、今月～11月に区が実施する「75歳以上の健康診査」の対象となる方にも、受診票を発送しましたので、区内実施医療機関で受診してください。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

9月10日(土)～16日(金)は「自殺予防週間」です

あなたのまわりを見回してください
 あなたの力で救えるいのちがあります



いのちを支える

東京都自殺相談ダイヤル
 ところといのちのほっとライン ☎0570-087478
 午後2時～翌朝6時(受付は翌朝5時半まで) *年中無休

