



●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・☎5285-8080

●東京消防庁「救急相談センター」
 ▶携帯・PHS・フッシュ回線 ☎7119
 ▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

同じ境遇の方と情報交換をしませんか こころの病をもつ方の家族会

保健センターでは、こころの病をもつ方の家族会を行っています。参加者同士で、日ごろの悩みを話し合い、病気のことや福祉制度などについて、情報交換を行います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【とき・ところ】▶1月16日(月)・本所

保健センター ▶2月22日(水)・向島保健センター *いずれも午後1時半～3時半**【対象】**区内在住で、こころの病をもつ方の家族**【定員】**各日先着20人**【費用】**無料**【申込み】**1月12日午前8時半から電話で希望する日程の保健センターへ

若いときからの喫煙は危険です！絶対に吸わせないで！！

青少年喫煙防止講習会「Don't start smoking! “子どもたちの未来を守るために”」

たばこの依存性は、若いときほど影響が強く、気づいたときには止められなくなってしまいます。未来ある子どもたちの健康を守るため、子どもたち自身が「たばこを吸わない」という選択ができるよう、私たち大人がたばこの害について理解し、働きかけていくことが大切です。

この講習会では、たばこの害についての正しい知識と、喫煙をしない

ように子どもへ働きかける方法などを学びます。ぜひ、この機会にご参加ください。

【とき】1月25日(水) 午後2時～4時
【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111) **【対象】**区内在住在勤の方**【定員】**先着100人**【費用】**無料**【申込み】**1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

遊びながら学びましょう

パパ&キッズの健康づくり大作戦！

音楽に合わせて行う体操を通し、親子で遊びながら、いろいろな運動を楽しんでみませんか。

【とき】2月4日(土) 午前10時半～正午
【ところ】両国子育てひろば(横綱1-2

-13) **【対象】**区内在住在勤で、2歳～就学前の子どもとその父親**【定員】**先着20組**【費用】**無料**【申込み】**1月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

まず、知ることが大切です！

酒害講座(本人向け、家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け=2月15日(水)・お酒の害について ▶家族向け=2月13日(月)・家族への影響と家族の対応 *いずれも午後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】**1月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

女性の健康情報を毎月1回お届けします

女性の健康づくりメールマガジン「Sumida☆ココカラ」

日ごろ、仕事・家事・育児等で忙しく、健康診断などの必要な健康情報を入手しにくいという女性が多いようです。

そこで区では、本紙や区ホームページ等による情報発信に加え、女性の健康に関する情報を携帯電話などへお知らせするメールマガジン「Sumida☆ココカラ」を、登録された方へ毎月配信しています。

この機会に、ぜひ、登録して、「ココロとカラダの健康づくり」にお役立

てください。
【配信日】毎月20日午後**【費用】**無料
 *通信料は利用者の負担**【登録方法】**下のコードを携帯電話で読み取るか、メールマガジン登録用のホームページ☎ http://a.lke.jp/health/に直接接続して登録**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



コード

高齢期うつ予防の講座です

元気ハツラツ!心も体もリフレッシュレクリエーション

眠れない、やる気がおきない、疲れやすい、外に出られないなどの状態が続いていませんか。それは加齢のせいだけでなく、「うつ」が隠れているのかもしれない。

この講座で、自分なりのストレス解消法を身につけ、閉じこもらずに「うつ病」を予防しましょう。

【とき】2月21日(火) 午後2時～3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) **【内容】**頭の体操、ゲーム、ダンスなど**【対象】**区内在住で、おおむね65歳以上の方**【定員】**先着150人**【費用】**無料**【申込み】**1月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

生活習慣病の予防について一緒に学んでみませんか

食生活講習会

【とき】2月22日(水) 午後1時半～3時半**【ところ】**本所保健センター**【内容】**生活習慣病を予防する食事の話、レシピの紹介など**【対象】**区内在住の方

【定員】先着30人**【費用】**無料**【申込み】**1月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう！

30代のための健康診査(若年区民健康診査)

【とき】2月23日(木) *受付は午後1時半～3時**【ところ】**すみだ中小企業センター(文花1-19-1) **【内容】**血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査ほか**【対象】**健診日当日、墨田区に住民登録または外国人登録のある昭

和47年4月1日～57年3月31日生まれの方 *治療中の方、およそ1年以内に健診を受けた方は受診不可**【定員】**先着90人**【費用】**無料**【申込み】**1月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

ご意見をお寄せください

平成24年度墨田区食品衛生監視指導計画案

区では、食品の安全・安心を確保するため、食品衛生法に基づき、「食品衛生監視指導計画」を策定しています。この計画では、食品の検査や食品取扱施設への立入り、監視指導の重点項目などについて定めており、毎年、一部を改定しています。

この度、24年度の計画案に対する皆さんからのご意見を募集します。

【計画案の閲覧期間】1月13日(金)～2月13日(月) **【計画案の閲覧場所】**生

活衛生課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階)など *区ホームページでも閲覧可**【ご意見の提出方法】**住所・氏名・電話番号・ご意見(書式自由)を郵送または、ファクス、Eメールで2月13日(必着)までに〒130-8640生活衛生課食品第一係 ☎5608-6943・☎5608-6405・✉ SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ

つなげよう あなたの献血 みんなのいのち

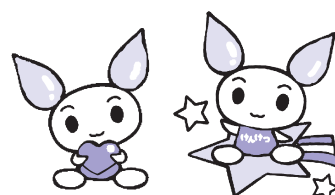
「はたちの献血」キャンペーン

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。冬期は、風邪などで体調を崩す方が多いこともあり、献血者が減少し、必要な血液量を確保するのが難しい時期です。

「はたち」を迎えた新成人の皆さんをはじめ、多くの方の献血へのご理解、ご協力をお願いします。

なお、献血の日時・会場については、東京都赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

ください。
【問合せ】▶東京都赤十字血液センター ☎5534-7550 ▶保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



献血キャラクター「けんけつちゃん」

☎ = 電話 ☎ = ファクス ✉ = Eメール □ = ホームページアドレス