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

つなげよう あなたの献血 みんなのいのち

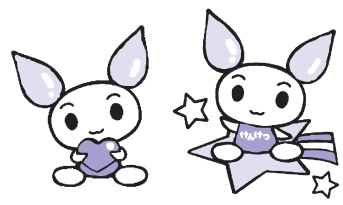
「はたちの献血」キャンペーン

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ことが難しい時期です。「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、お問い合わせいただくか、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。

[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」

ご意見をお寄せください

平成25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を定めており、毎年、一部を改定しています。

この度、平成25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ので、ぜひ、ご提出ください。

[計画案の閲覧期間] 1月15日（火）～2月15日（金）**[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15日（必着）までに〒130－8640生活衛生課食品第一係 ☎5608－6943・FAX5608－6405・✉ SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ

朝、スッキリ目覚めていますか

健康セミナー「今日からあなたも快眠〝睡眠力を上げる！〞」

「寝ても寝足りない」、「寝つきが悪い」、そんな経験はありませんか。睡眠は、健康的な生活に欠かせない重要なものです。快眠・安眠のコツを、カウンセラーと栄養士から学び、健康寿命を延ばしましょう。

[とき] 1月24日（木）午後1時半～3時半**[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]** 1月15日午前8時半から電話で向島保健センターへ

一緒に学びませんか

こころの病を持つ方の家族のための連続講座（全4回）

[とき／内容] ▶1月29日（火）／精神科医師の話「統合失調症を中心に」▶2月13日（水）／利用できる社会資源 ▶2月21日（木）／家族の対応の仕方 ▶3月7日（木）／家族の体験談 ＊いずれも午後2時～4時**[ところ]** 本所保健センター**[対象]** 区内在住在勤で、こころの病を持つ方の家族**[定員]** 先着30人**[費用]** 無料**[申込み]** 1月15日午前8時半から電話で本所保健センターへ

子育ての悩みなどを話し合うことで、気持ちを楽にしませんか

ママのゆったりタイム（保育付き）

[とき] 2月7日（木）、3月7日（木）午前10時～11時15分 ＊保育の受け付けは、午前9時半～9時45分**[ところ]** 向島保健センター**[対象]** 区内在住の乳幼児の母親**[定員]** 各日先着10人程度**[費用]** 無料**[申込み]** 1月15日午前8時半から電話で向島保健センターへ ＊子どもは別室で保育士が保育（事前申込みが必要）

パーキンソン病に関する講演会を開催します

専門医に聞くiPS細胞のパーキンソン病への可能性

[とき] 2月10日（日）午後2時～4時**[ところ]** すみだ女性センター（押上2－12－7－111）**[内容]** 病気の発見や治療などへのiPS細胞の活用についての講演**[対象]** 区内在住在勤で、パーキンソン病を治療中の方とその家族など**[定員]** 先着70人**[費用]** 無料**[申込み]** 1月15日午前8時半から電話で各保健センターへ

お酒で問題を起こさないために

アルコール依存症講演会「お酒の問題への対処方法」

[とき] 2月13日（水）午後2時～4時**[ところ]** 区役所会議室121（12階）**[内容]** 専門家による講演、アルコール依存症患者の家族の体験談**[対象]** 区内在住在勤の方**[定員]** 先着50人**[費用]** 無料**[申込み]** 1月15日午前8時半から電話で向島保健センターへ

まず、お酒の害について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／テーマなど] ▶本人向け＝2月20日（水）／「お酒の害について」▶家族向け＝2月25日（月）／「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」、自助グループの家族の方の話 ＊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15日午前8時半から電話で向島保健センターへ

年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう！

16歳から39歳の方の健康診査（若年区民健康診査）

[とき] 2月21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・血液検査など**[対象]** 区内在住で、平成25年3月31日現在16歳～39歳の方 ＊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16日午前8時半から電話で向島保健センターへ

皆さんと情報交換をしませんか

こころの病をもつ方の家族会

[とき・ところ] ▶2月28日（木）・向島保健センター ▶3月11日（月）・本所保健センター ＊いずれも午後1時半～3時半**[内容]** 悩みや病気、福祉制度などについての情報交換**[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15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

歯科医療機関への通院が困難な方へ

在宅ねたきり高齢者訪問歯科診療

区では、向島歯科医師会・本所歯科医師会の協力により、在宅で介護を必要とする高齢者を対象に、訪問歯科診療を実施しています。

よく噛（か）める状態を維持することは、体の機能の低下を防ぎます。また、疾患などで抵抗力が低下したときには、特にお口の中を清潔に保つことで、誤嚥（ごえんせい）性の肺炎を防ぐことができます。

「歯が痛む」、「義歯の調子が変わった」、「うまく飲み込めない」など、お口の中の状態で気になることがある場合は、お気軽にご相談ください。

[対象] 区内在住の原則65歳以上で、歯科医療機関への通院が困難な方**[費用]** 保険診療の自己負担分**[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608－6189

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール ＝ホームページアドレス

広告 雨漏り検査！ ☎03-5875-6633雨水の浸入箇所を特殊検査液でピンポイント解明！見積無料㈱サーベイ