

- ●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

:●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

リハビリに関する講演会を開催します

講演会「あれもリハビリこれもリハビリ"使える生活の 中のリハビリ"」

[とき]2月22日(金)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] 医師による「自 宅でできるリハビリの話」、音楽療法 士による「歌いながらできる発声練

習」、すみだリハビリグループの紹介 など**[対象]**区内在住でリハビリに励 まれている方**[定員]** 先着100人**[費** 用]無料[申込み]2月12日から電話で 各保健センターへ

楽しみながら認知症を予防しましょう

「65歳からはじめる"脳を鍛えていきいきライフ"」 参加者の募集

「脳を鍛えていきいきライフ」は、 パソコン作業やウォーキング、料理 などを通して、脳を鍛える生活習慣 を身につけ、仲間と一緒に認知症の 予防をめざす活動です。

受講期間は5か月間で、修了後には、 自主グループを作って活動を続ける ことができます。

4月から始まるこの活動への参加希 望者に、「認知機能テスト(脳の健康 度テスト)」を実施後、「結果・活動内 容説明」を行います。

[とき・内容・定員]下表のとおり[とこ 3]すみだ女性センター(押上2-12-7-111) [対象]区内在住の65歳以上 で、「認知機能テスト」と「結果・活動 内容説明」の両日に参加できる方「費 用] 無料[申込み] 2月12日午前9時か ら電話で向島保健センターへ

■認知機能テストと結果・活動内容説明の日程等

コース	とき・内容	定員	
	認知機能テスト	結果・活動内容説明	
Aコース	2月25日(月)	3月11日(月)	各コース先着50人
Bコース	2月27日(水)	3月13日(水)	

かずれも時間は午後2時~4時です。

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。 [問合せ]東京都赤十字血液センター ☆5534-7550 *東京都赤十字血液センター のホームページでもご確認いただけます。



献血キャラクター「けんけつちゃん」

医師と回復者による、うつの大変さが少し和らぐ講座です 精神保健講演会 「うつ病と回復」(全2回)

[とき・テーマ] ▶3月6日(水)・医師に よる「うつ病と治療」 ▶3月19日 (火)・回復者による「体験談」 *い ずれも午前10時~正午[ところ]区役

所会議室101(10階)[対象]区内在 住在勤の方[定員] 先着40人[費用]無 料[申込み]2月12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]3月16日(土) *受付は午前9 時~10時半[ところ]本所保健セン ター[内容]身体・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100人[費用] 無料[申込 み]2月13日午前8時半から電話で本 所保健センターへ

新米パパを応援します

パパのための出産準備クラス

[とき]3月16日(土)午前9時半~正午 [ところ] 向島保健センター[内容] 赤 ちゃんのお世話の仕方、妊婦擬似体 験、情報交換など[対象] 区内在住で 当日妊娠25週以降(初産)の夫婦[定 員]20組 *定員を超えた場合は予定

日に近い方を優先[費用]無料[申込 み]住所・夫婦の氏名・電話番号・出 産予定日を往復はがきで2月28日(消 印有効) までに向島保健センターへ *往信に「パパのための出産準備クラ ス希望」と記入

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)

アルコール問題に悩むご本人とご 家族のための講座を開催します。

[とき・テーマなど] ▶本人向け=3月 27日 (水)・「お酒からの回復」 ▶家 族向け=3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]2 月12日午前8時半から電話で向島保 健センターへ

女性が健やかに過ごせるよう応援します 女性の健康週間イベント

3月1日(金)~8日(金)は、「女性の健康週間」です。 この期間中は、女性が生涯を通じて健康で明るく、 充実した日々を自立して過ごせることを応援するた



めに、全国で様々な活動が行われます。 区では、この期間に合わせて、女性が自らの健康 を見直すきっかけとなるよう、下表のとおり、各種



健康イベントを行います。

いずれのイベントも費用は無料ですので、ぜひ、 ご参加ください。

イベント名	とき	ところ	内容·対象·定員	申込み・問合せ
女性の健康づくり応援キャン ペーン	3月1日(金) 午前11時~ 午後3時半		[内容]乳がんの触診モデル (模型) を使った自己検診方法の体験、骨密度 測定、一酸化炭素濃度測定、女性の健康に関する PR グッズの配布や展 示など	[申込み]当日直接会場へ[問合せ]保健計画課健康推進担当公5608-8514
検診車による子宮がん検診・ 乳がん検診と骨密度測定 *骨密度測定は、子宮がん検 診または乳がん検診の受診者 のうち、当日希望した方に実施		すみだスポーツ 健康センター (東墨田1-6 -1)	【内容】▶子宮がん検診=視診、細胞診 ▶乳がん検診=視触診、マンモグラフィ検査 ▶骨密度測定=足首の骨の超音波測定による検査(骨密度測定のみの申込みは不可)【対象】区内在住で、平成25年3月31日現在、▶子宮がん検診=20歳以上の女性 ▶乳がん検診=40歳以上の女性 *いずれの検診も術後・疾病治療中・経過観察の方、23年度または24年度に受けた方は受診不可 *妊娠中の方は子宮がん検診を受診できない場合あり *乳がん検診は妊娠の可能性のある方、妊娠中・授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを装着している方も受診不可【定員】各日各検診先着45人	[申込み] 2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
骨折しにくい元気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)	13日(水)午後	本所保健センター	[内容] 骨密度測定、骨粗しょう症の話、骨粗しょう症を予防する食事や生活の話、すみだ花体操など[対象]区内在住の方[定員]先着30人	[申込み] 2月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ
からだスッキリ!内側からき れいになる「女性のための血 管年齢測定」		すみだ中小企業 センター(文花 1 – 19 – 1)	[内容]正しい姿勢を保つための話と運動、栄養士による"おなかスッキリのための食事のポイントと腸の話"・"レシピ紹介"など[対象]区内在住在勤の女性[定員]先着40人 *事前申込みによる一時保育あり(先着10人)	半から電話で向島保健セン