



●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

楽しみながら認知症を予防しましょう

「65歳からはじめる記憶力アップ大作戦」参加者の募集

「65歳からはじめる記憶力アップ大作戦」は、ウォーキングとパソコンのプログラムを通して脳の機能を鍛えることで、記憶力の低下を防ぐなど、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。

10月から始まるこの活動への参加希望者を対象に、「脳の健康度テスト」

を実施後、「結果・活動内容の説明」を行います。

【コース・とき・内容・定員】下表のとおり【ところ】▶Aコース＝本所保健センター ▶Bコース＝すみだ産業会館（江東橋3-9-10）【対象】区内在住の65歳以上で、「脳の健康度テスト」と「結果・活動内容の説明」の両日に参加できる方【費用】無料【申込み】8月12日午前9時から電話で本所保健センターへ

■「脳の健康度テスト」と「結果・活動内容の説明」の日程等

コース	とき・内容		定員
	脳の健康度テスト	結果・活動内容の説明	
Aコース	8月28日(水)	9月11日(水)	先着30人
Bコース	8月29日(木)	9月12日(木)	先着50人

①いずれも時間は午後2時～4時です。

湿しんや皮膚のトラブルで、アレルギーが心配になることはありませんか 講演会「子どものアレルギーのきほん」(全2回)

【とき・テーマ】▶第1回＝9月12日(木)・「アトピー性皮膚炎とぜん息の基本」▶第2回＝9月13日(金)・「食物アレルギーの基本」、「住まいのダニ・カビ退治について」*いずれも午前10時～正午 *第2回は簡易キットによる室内ダニ検査も実施(詳細は第1回で説明)【ところ】すみだ生

涯学習センター(東向島2-38-7)【対象】区内在住で、未就学児を持つ保護者【定員】先着30人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ *事前申込みによる一時保育あり(先着15人)

まず、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】▶本人向け＝9月18日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け＝9月30日(月)・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等 *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】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

次のステップに向かうための方法を専門家から学びましょう

こころの病をもつ方の家族のための連続講座(全3回)

【とき・テーマ等】▶10月1日(火)・精神科医と家族の立場から聞いてみよう「統合失調症を中心に」▶10月11日(金)・家族の対応について▶10月21日(月)・社会資源と制度を使おう *いずれも午後2時～4時【とこ

ろ】向島保健センター【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族 *10月21日は本人の参加も可【定員】先着20人【費用】無料【申込み】8月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

病気に負けない体力づくりのために

ぜん息児のための水泳教室(全5回)

【とき】10月2日～30日の毎週水曜日午後4時～6時【ところ】両国屋内プール(横綱1-8-1)【内容】ぜん息の症状改善に効果の高い水泳を通じた、病気に負けない体力づくり *ぜん息の治療等について専門医師に相談可【対象】区内在住で、ぜん息等の症状がある小・中学生【定員】40人(抽選)

【費用】無料【申込み】主治医と相談のうえ、申込書を直接または郵送で8月23日午後5時(必着)までに〒130-8640保健計画課地域医療担当(区役所3階)☎5608-6190へ *申込書は、申込先、各保健センターで配布 *区ホームページから電子申請も可

日ごろの運動習慣を身につけるきっかけの場としてご参加ください

初心者のための運動教室「健康リズム体操」(各会場全8回)

【とき・ところ等】下表のとおり【内容】運動をあまりしたことがない方や初心者向けのソフトエアロビクス・ストレッチ等【対象】区内在住で、医師から運動を制限されていない成人【定員】各会場30人(抽選)【費用】各会場2030円 *75歳以上の方は無料【申込み】教室名・希望会場・住所・氏名(ふ

りがな)・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先(本人以外)を往復はがきで8月26日(必着)までに〒130-8640保健計画課健康推進担当☎5608-8514へ *申込みは1人につき1枚 *持病のある方などは主治医に相談のうえ申込み

■健康リズム体操の日程等

とき・ところ	抽選の優先順位
10月7日～12月9日の月曜日・東向島児童館(東向島6-6-12)	1位：64歳以下で、前回落選した方または前回申し込んでいない方
10月15日～12月10日の火曜日・区総合体育館(錦糸4-15-1)	2位：64歳以下で、前回当選した方
10月9日～12月11日の水曜日・すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	3位：65歳以上で、前回落選した方または前回申し込んでいない方
10月11日～12月13日の金曜日・家庭センター(亀沢3-24-2)	4位：65歳以上で、前回当選した方

*年齢基準日は、平成25年4月1日 *公開抽選を9月6日(金)午後2時から区役所会議室62(6階)で実施

①いずれも時間は午前10時～11時半です。詳しい日程については、お問い合わせください。

受診票が届いた方は、ぜひ、受診してください

成人歯科健康診査

区では、お口の健康維持のために歯科健診を実施しています。特に歯周病は初期の段階では自覚症状が少なく、気づかない間に進行します。歯科健診を受けて、歯周病の予防に心掛けましょう。

対象年齢の方には誕生月の下旬に受診票などをお送りしています。届

いていない場合や紛失した場合は、問合せ先へご連絡ください。

【有効期限】受診票に記載【ところ】区内実施医療機関【対象】区内在住で、平成26年3月31日現在、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方【費用】無料【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

慌てず正確な対応を心掛けましょう

アタマジラミの予防

幼児や小学校低学年の子どもから、アタマジラミに関する相談が多く寄せられています。子どもに被害が多いのは、アタマジラミを十分に洗い流せないためです。アタマジラミは病気を引き起こすことはありませんが、かゆみで頭皮をかき過ぎて炎症を起こすことがあります。

もし、保育園や小学校等で流行の兆しがあれば、毎日しっかりと大人

が洗髪してあげて、髪の毛にアタマジラミやその卵が付いていないか確認してください。卵は白色で、多くは後頭部の髪の毛の生え際に強く付いています。万一、アタマジラミがいた場合は、きちんと駆除しましょう。アタマジラミの判別方法や駆除方法については、お問い合わせください。

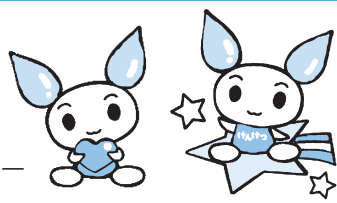
【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

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」