



●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

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15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・血液検査等  
**【対象】**区内在住で16歳～39歳の方(平成26年3月31日現在) \*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 \*事前申込みによる2歳未満の子どもの一時保育あり(先着20人)

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15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出席

予定日に近い方を優先**【費用】**無料**【申込み】**講座名・開催日・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20日(消印有効)までに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！

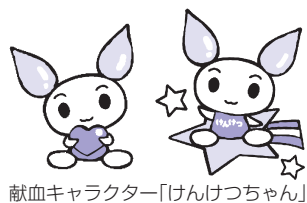
## お酒の飲み方で困っている方の講座(本人・家族向け)

**【とき・テーマ】**▶本人向け=3月19日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け=3月24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】**2月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

## 献血にご協力ください

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」

## 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(土)～8日(土)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

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
女性のための健康セミナー「食と口から始めるアンチエイジング」(全2回)	3月5日(水)・12日(水)午後1時半～3時半	本所保健センター	<b>【内容】</b> バランスの良い食事やアンチエイジングのための食事の話、レシピの紹介、いつまでも若々しくいるためのお口のケアの話など <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着25人	<b>【申込み】</b> 2月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ
検診車による「子宮がん検診・乳がん検診」	3月6日(木)～8日(土)午前9時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	<b>【内容】</b> ▶子宮がん検診=視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診=視触診、マンモグラフィ <b>【対象】</b> 区内在住で、平成26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・経過観察中の方、24年度または25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 <b>【定員】</b> 各日各検診先着45人	<b>【申込み】</b> 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
キレイをつくるリンパマッサージ「こころとカラダの自分磨き」	3月6日(木)午後2時～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	<b>【内容】</b> リンパマッサージの手技について学ぶ <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着35人	<b>【申込み】</b> 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」	3月6日(木)午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	<b>【内容】</b> 座ってできる簡単エクササイズ、「からだスッキリ」のための食事のポイントとレシピ紹介 <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着40人 *事前申込みによる2歳未満の子どもの一時保育あり(先着10人)	<b>【申込み】</b> 2月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ
女性の健康づくり応援キャンペーン	3月8日(土)午前10時半～午後4時	オリナス1階エントリコート(太平4-1-2)	<b>【内容】</b> 乳がんの触診モデル(模型)を使った自己検診方法の体験、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	<b>【申込み】</b> 当日直接会場へ <b>【問合せ】</b> 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

一生おいしく、楽しく、美しく

## 歯科講演会「摂食機能の実力“健康長寿のための口腔養生法”」

健康でいきいきと暮らすためには、「噛む、飲み込む」など、口の機能を十分に発揮し、おいしく楽しく安全に食べることが大切です。口の養生法を学び、健康長寿をめざしましょう。  
**【とき】**2月24日(月)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】**区内在住の勤労の方**【定員】**先着150人**【費用】**無料**【申込み】**2月12日午前8時半から電話で各保健センターへ

体も心も健康に！

## 区民健康体操「すみだ花体操」

区民健康体操「すみだ花体操」は、区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて、3分でできる健康体操です。区では、この体操の出前講座を行っているほか、DVDやCDを貸し出しています。また、区ホームページで、

この体操の動画がご覧になれます。家庭・職場・地域など、様々な場所での健康づくりに、ぜひ、ご活用ください。  
**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

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、健康診査や予防接種、がん検診、健康に関する講座などの情報を入手しにくい女性が多いようです。そこで区では、女性の健康づくりに関する情報を携帯電話等へお知らせするメールマガジン「Sumida☆ココカラ」を、毎月配信しています。ぜひ、登録し、「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】**右下のコードを携帯電話等で読み取るか、メールマガジン登録用のホームページ<http://a.lke.jp/health/>に接続し、案内に従って登録**【問合せ】**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



コード