



●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

65歳以上の方は、一緒にやりましょう！

「認知症予防グループ活動」参加者の募集

ウォーキングとパソコン操作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・内容・とき・定員】下表のとおり【ところ】▶Aコース=すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)▶Bコース=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、「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

コース	内容・とき		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18日(月)	9月1日(月)	先着30人
Bコース	8月21日(木)	9月4日(木)	先着50人

●いずれも時間は午後2時～4時です。

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17日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け=9月22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

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】9月27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8月21日(消印有効)までに向島保健センターへ

日ごろの運動習慣を身に付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)・性別・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

とき・ところ	抽選の優先順位
10月6日～12月15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10日～12月12日の金曜日・家庭センター(亀沢3-24-2)	2位:64歳以下で、前回当選した方
10月14日～12月9日の火曜日・区総合体育館(錦糸4-15-1)	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15日～12月10日の水曜日・すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	4位:65歳以上で、前回当選した方 *年齢基準日は、平成26年4月1日 *公開抽選を9月5日(金)午後2時から区役所会議室91(9階)で実施

●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。

10月から定期予防接種に追加されます

水痘・高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象となる方には、9月下旬に予診票等をお送りします。

■水痘ワクチン

【対象】1歳・2歳の子ども *平成26年度中は3歳・4歳の子どもも対象 *任意接種として、すでに水痘ワクチンの接種を受けたことがある場合を除く【費用】無料

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

【対象】区内在住で、平成27年3月31日現在、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方と

101歳以上の方 *すでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方を除く【自己負担額】4000円 *生活保護受給者等は無料 *任意接種として、区で接種費用の一部を助成している「高齢者肺炎球菌予防接種」(65歳以上の方が対象)は、27年3月31日まで実施

【問合せ】▶保健予防課感染症係 ☎5608-6191 ▶向島保健センター ▶本所保健センター

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・ところ・テーマ】▶10月27日(月)・区役所会議室122(12階)・統合失調症を中心とした病気と治療(精神科医から)▶11月5日(水)・区役所会議室122(12階)・精神症状と周囲の反応(精神保健福祉士から)▶11月17日(月)・区役所会議室31(3階)・

社会福祉制度の利用 *いずれも午後2時半～4時半【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族【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

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9回)

【とき】11月12日～平成27年1月28日の水曜日午後4時～6時 *12月24日・31日、27年1月7日を除く【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9月30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

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の保護者から、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、大人が毎日しっかり

と洗髪してあげて、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 *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」