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

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]10月2日（木）、11月6日（木）午前10時～11時15分　＊保育の受付は午前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]**9月12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）

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]10月10日（金）　＊受付は午後5時半～7時**[ところ]**向島保健センター**[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27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]**9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2歳未満の子どもの一時保育あり（先着20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＝10月15日（水）・「お酒からの回復」　▶家族向け＝10月27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]**9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

身体のしびれや麻痺（まひ）など、気になる症状のある方はご利用ください

神経難病検診と相談

[とき]10月19日（日）午前9時～午後3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）**[内容]**▶専門医による検診　▶歯科医師、薬剤師、保健師、リハビリ専門員、介護保険相談員等による各種相談**[対象]**区内在住で、身体のしびれや麻痺、震え、足のもつれ、言語障害等の自覚症状のある方**[定員]**先着50人**[費用]**無料**[申込み]**事前に電話で墨田区医師会☎3612－3882へ　＊受付は平日の午前10時～午後4時　＊申込みは10月3日まで**[問合せ]**保健計画課地域医療担当☎5608－6506

もっと結核を知ろう

9月24日～30日は「結核予防週間」

区では、平成25年に77人の方が新たに結核と診断されました。結核は誰でもかかる可能性がありますが、適切な治療を受けることで治る病気です。結核の主な症状は、咳（せき）や痰（たん）、発熱などです。咳などの症状が2週間以上続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。また、症状がなくても、年に1回は胸部エックス線検査を含む健康診断を受けることが大切です。なお、特に抵抗力が弱い乳幼児は、結核菌に感染すると重症になるため、ぜひ、1歳までにBCGの予防接種を受けましょう。

[問合せ]保健予防課感染症係☎5608－6191

9月は東京都の自殺対策強化月間です

「気づいてください！
体と心の限界サイン」

いのち支える
東京都自殺相談ダイヤル
こころといのちのほっとライン☎0570－087478
午後2時～翌朝6時（受付は翌朝5時半まで）　＊年中無休

同じ境遇の方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]▶10月23日（木）・向島保健センター　▶11月10日（月）・本所保健センター　＊いずれも午後1時半～3時半**[内容]**日ごろの悩みについての話合いや、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]**事前に電話で、希望する日程の保健センターへ

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]10月25日（土）午前9時半～正午**[ところ]**本所保健センター**[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産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9月21日（消印有効）までに本所保健センターへ

お子さんのコミュニケーション能力を育むポイントを学びます

育児講演会「社会性をはぐくむために"よいコミュニケーションとは"」

[とき]10月30日（木）午前10時～11時半**[ところ]**すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）**[対象]**3歳～就学前の子どもの保護者**[定員]**先着30人**[費用]**無料**[申込み]**事前に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）

専門医からパーキンソン病について学び、質問してみましょう

講演会「専門医に聞くパーキンソン病の治療とリハビリ」

[とき]10月30日（木）午後2時～4時**[ところ]**すみだ女性センター（押上2－12－7－111）**[対象]**パーキンソン病の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]**9月12日午前9時から電話で向島保健センターへ

自覚症状がない病気の早期発見のため、早めに受診しましょう

特定健康診査・生活習慣病予防健康診査など

区では、墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に「特定健康診査」を、区内在住の40歳～74歳で医療保険者が実施する健康診査の対象とならない方（生活保護受給者など）に「生活習慣病予防健康診査」を、区内実施医療機関で実施しています。対象者には、5月に受診票をお送りしましたので、10月31日までに受診してください。なお、終了間際になると医療機関が大変込み合いますので、早めの受診をお願いします。受診票を紛失した場合等は、問合せ先へご連絡ください。

また、今月から11月まで実施する「75歳以上の健康診査」の対象者にも、8月末に受診票をお送りしましたので、早めに受診しましょう。

[問合せ]保健計画課健康推進担当☎5608－8514

ご協力をお願いします

「健康」に関する区民アンケート調査

区では現在、区民の皆さんが生涯にわたり、健康に暮らせる仕組みづくりに関する目標等を示す、「区民の健康づくり総合計画」の策定に向けた検討を行っています。この検討の基礎資料とするため、16歳以上の区民の皆さんの中から無作為に抽出した2350人の方を対象に、「健康」に関する区民アンケート調査を実施します。対象となった方には、今月上旬に調査票をお送りしましたので、ご協力をお願いします。

[問合せ]保健計画課保健計画担当☎5608－1305

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告 錦糸町法律相談センター：☎5625-7336（月～土9時30分～12時、13時～16時30分）※木曜日は19時30分まで受付