



●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

あなたや周囲の方の心は大丈夫ですか

働く人のメンタルヘルス(全2回)

心の健康を守る方法や、心の病を
持ちながら働く人の支え方について
学びます。

【とき・テーマ】▶3月2日(月)・働く人
のうつ病予防と治療 ▶3月9日(月)・
うつ病の正しい理解と周囲の対応

*いずれも午後2時～4時【ところ】区
役所会議室121(12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14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
在住で平成27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 *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)

おいしく、楽しく、美しくなる摂食機能とは

歯科講演会「健康長寿 長生きは唾液で決まる」

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、楽しく安全に食べる
ことが大切です。お口の健康を維持
し、健康長寿をめざしましょう。

【とき】3月11日(水)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】区内在住在勤の方【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

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=3月18日
(水)・「お酒の害について」▶家族
向け=3月23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

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日前後【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

新米パパを応援します!

パパのための出産準備クラス

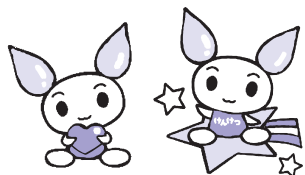
【とき】3月21日(祝)午前9時半～正午
【ところ】向島保健センター【対象】区
内在住で当日妊娠25週以降(初産)の
夫婦【定員】20組 *定員を超えた場
合は出産予定日が早い方を優先【費

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21日(消印有
効)までに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」

早期発見のために

肝炎ウイルス検診

B型・C型肝炎は、ウイルスに感
染していても症状が現れにくいので、
気が付かないうちに慢性肝炎、肝硬
変、肝臓がんに行進するおそれがあ
ります。過去に検査を受けたことの
ない方は、ぜひ、肝炎ウイルス検診
を受けましょう。

【とき】区内実施医療機関診療日【とこ

ろ】区内実施医療機関【対象】区内在住
の16歳以上で、原則、過去に肝炎ウ
イルス検診を受診したことがない方
【検診方法】血液検査【費用】無料【申
込み】随時、電話で次のいずれかの申
込先へ▶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

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(日)～8日(日)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。
区でも、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
健康セミナー「骨粗しょう症を予防するために」(全2回)	3月4日(水)・11日(水)午後1時半～3時半	本所保健センター	【内容】骨密度測定、医師による骨粗しょう症の話、骨粗しょう症を予防する食事や生活の話、手軽にできる運動など【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
ビューティー骨盤体操「いつまでもしなやかに美しく女性らしく」	3月5日(木)午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【内容】女性にとって大切な骨盤周りの機能を整えながら、しなやかに美しく女性らしい体づくりを行う【対象】区内在住在勤の女性【定員】先着40人	
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5日(木)午後2時～4時	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】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の紹介【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2歳未満の子どもの一時保育あり(先着10人)	【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
女性の健康づくり応援キャンペーン	3月8日(日)午前10時半～午後4時	オリナスモール1階エントリーコート(太平4-1-2)	【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、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 ☎5608-8514

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール ㊚=ホームページアドレス

【広告】 下肢静脈瘤保険レーザー治療は東京あしの血管クリニック上野院へ ☎5817-8654 月火木金10～18時