

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

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」

いのちを支える

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



自然災害やテロが発生した際の傷病者の救護についてお話しします
講演会「集団災害とトリアージ」

【とき】9月26日(土) 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】区内在住在勤在学の方 【費用】無料
【申込み】当日直接会場へ 【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

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1日(木)、11月5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14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)

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14日(水)・28日(水) 午後2時～3時半 ▶家族向け=10月26日(月) 午後2時半～4時 / 「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等 【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14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

次のステップに向けて、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】▶10月15日(木) / 精神科医の話「統合失調症を中心に」 ▶10月21日(水) / 家族の対応の仕方 ▶10月29日(木) / 利用できる社会福祉制度 *いずれも午後2時～4時 【ところ】本所保健センター 【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族 *10月15日・29日は、どなたでも参加可 【定員】先着30人 【費用】無料 【申込み】9月14日午前8時半から電話で本所保健センターへ

身体のしびれや麻痺など、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18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2日まで 【問合せ】保健計画課地域医療担当 ☎5608-6506

生活習慣病予防のため、1日に350g以上の野菜を食べましょう！

【問合せ】▶向島保健センター ▶本所保健センター ▶保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



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22日(木) / 向島保健センター ▶11月9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し合い、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24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9月21日(消印有効)までに本所保健センターへ

これからオムツはずしを始める方や、うまくいわずに困っている方へ
子育て講演会「叱らないオムツはずし・トイレトレーニングとおねしょ」

【とき】10月27日(火) 午前10時～11時半 【ところ】すみだ女性センター(押上2-12-7-111) 【対象】区内在住で、1歳以上の幼児の保護者 【定員】先着30人 【費用】無料 【申込み】9月14日午前8時半から電話で本所保健センターへ *事前申込みによる一時保育あり(先着15人)

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11日～平成28年1月27日の水曜日午後4時～6時 *12月23日・30日、28年1月6日を除く 【ところ】両国屋内プール(横綱1-8-1) 【内容】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

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、40歳～74歳の区民の方のうち、墨田区国民健康保険に加入している方と、制度上ほかの健康診査を受ける機会のない方(生活保護受給者等)に、区内実施医療機関で健康診査を実施しています。対象者には、5月に受診票をお送りしていますので、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、医療機関が大変混み合って受診できないことがありますので、早めの受診をお願いします。受診票を紛失した場合は、問合せ先へご連絡ください。また、75歳以上の方に今月から11月まで実施する健康診査の受診票を8月末にお送りしましたので、早めに受診してください。 【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

9月24日～30日は「結核予防週間」です

▶咳や痰、発熱などの症状が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。 ▶年に1回は胸部エックス線検査を含む健康診断を受けましょう。 ▶乳児は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