



●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)

●都保健医療情報センター(ひまわり)
 ☎5272-0303・☎5285-8080
 ●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

出張相談所を開設します

住まいのネズミと害虫の防除

【とき・ところ】▶10月12日(水) = みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶10月13日(木) = 曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶10月14日(金) = すみだ中小企業センター(文花1-19-1) *いずれも午後2時~3時半【内容】ネズミが住み

にくい環境づくりや、毒エサとワナの使い方などについての相談【対象】区内在住の方【費用】無料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】生活衛生課生活環境係(区役所5階) ☎5608-6939 *随時、問合せ先で相談可

お子さんのアレルギーについて、心配はありませんか？

講演会「子どものアレルギーのきほん」(全2回)

アレルギーの原因や治療、ぜん息の予防について学びます。

【とき・テーマ】▶第1回 = 10月28日(金)・「アトピー性皮膚炎とぜん息の基本」▶第2回 = 11月11日(金)・「食物アレルギーの基本」「住まいのダニ・カビ退治について」 *いずれも午前10時~正午 *簡易キットによる室

内ダニ検査あり(詳細は第1回で説明)【ところ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【対象】区内在住で、未就学児を持つ保護者【定員】先着30人【費用】無料【申込み】10月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ *事前申込みによる一時保育あり(先着20人)

ずっと安心して過ごせるまちをめざします

在宅緩和ケア講座(全4回)

【とき・ところ等】下表のとおり【対象】区内在住在勤の方【費用】無料【申込み】10月12日午前9時から、住所・氏名・電話番号を、ファクス、またはEメールで、NPO法人すみだ在宅ホス

ピス緩和ケア連絡会あこも ☎5669-8302・☎5669-8310・✉s-sumida@pallium.co.jpへ *希望する回のみ申込みも可【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

■在宅緩和ケア講座の日程等

回	とき	ところ	テーマ等	定員
1	11月5日(土) 午前10時~11時半	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)	講演会「人が生き、死ぬこと」	先着200人
2	11月11日(金) 午後6時~8時	すみだリバーサイドホール1階ミニシアター	テーマ「がん患者が家で過ごすことの意味」	各回先着50人
3	11月25日(金) 午後6時~8時		テーマ「病院から地域へ「退院しても安心して家で過ごすために」」	
4	12月17日(土) 午後1時半~4時		テーマ「ボランティアとして在宅緩和ケアに参加するには」など *グループワークを実施	

ひきこもる若者の心について考える「孤立から、つながりの回復まで」

思春期講演会

ひきこもる若者に寄り添い、集える場所づくり等を支援してきた精神保健福祉士を講師に迎え、私たちにできることは何かを考えます。

【とき】11月7日(月)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】区内在住在勤の方【定員】先着30人【費用】無料【申込み】10月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

ウォーキングの基本を学びませんか

初めてのウォーキング教室

【とき】11月11日(金) 午後1時~2時半【ところ】区総合体育館(錦糸4-15-1)【対象】区内在住で64歳以下の

方【定員】先着30人【費用】無料【申込み】10月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

まず、知ることが大切です！

酒害講座(本人、家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け = 11月16日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け = 11月28日(月)・「家族の対応のまとめ」 *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】10月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

専門医によるお話と、レクリエーションでうつについて学びましょう

講演会「高齢期のうつ」

【とき】11月30日(水) 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】区内在住で、おおむね65歳以上の方、その家族な

ど【定員】先着100人【費用】無料【申込み】10月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

利用券が届いた方は、積極的にご活用ください

健康チャレンジ！「特定保健指導」

区では、「特定健康診査」の結果により、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判定され、生活習慣病になる危険性が高い方に、無料で「特定保健指導」を実施しています。

メタボリックシンドローム自体は病気ではありませんが、そのまま放っておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの症状が現れる可能性が高くなるといわれています。今後、

快適な生活を送るためにも、区から利用券が届いた際は、ぜひ、「特定保健指導」をご利用ください。

なお、墨田区国民健康保険以外の健康保険に加入している40歳~74歳の方の「特定保健指導」については、各医療保険者(保険証の発行機関)にお問い合わせください。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

あわてず正確な対応を

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。子どもに被害が集中するのは、頭に付いたアタマジラミをシャンプー等で十分に洗い流せないことが原因です。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きざしがあれば、毎日しっかりと大人が

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を確認してください。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。

アタマジラミかどうか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

一人でも多くの患者さんを救うために、ご登録ください

骨髄バンク

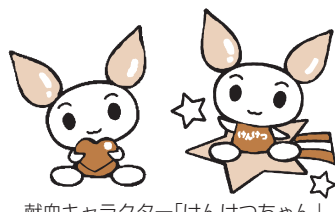
今月は、骨髄の提供を呼びかける「骨髄バンク推進月間」です。骨髄移植の機会を待つ多くの患者さんのために、ぜひ、骨髄バンクへの登録を

お願いします。

【問合せ】▶保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189 ▶骨髄移植推進財団 ☎0120-445-445

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。
 *ホームページでもご確認になれます。
 【問合せ】東京都赤十字血液センター
 ☎5534-7550



献血キャラクター「けんけつちゃん」