



●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・☎5285-8080  
●東京消防庁「救急相談センター」  
▶携帯・PHS・フッシュ回線 ☎7119  
▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

楽しみながら認知症を予防しましょう

## 「脳を鍛える活動」参加者の募集

「脳を鍛える活動」とは、料理や旅行、ウォーキングなどを通して、仲間と楽しみながら、認知症の予防をめざす活動です。

受講期間は5か月で、修了後には、自主グループを作り、活動を続けることができます。

4月から始まるこの活動への参加希望者に、「認知機能テスト(脳の健康

度テスト)」を実施後、「テスト結果・活動内容説明会」を行います。

【とき・ところ・内容・定員】下表のとおり【対象】区内在住の65歳以上で、「認知機能テスト」と「結果・活動内容説明会」の両日に参加できる方【費用】無料【申込み】2月13日午前9時から電話で向島保健センターへ

## ■認知機能テストと結果・活動内容説明会の日程等

ところ	とき・内容		定員
	認知機能テスト	結果・活動内容説明会	
向島保健センター	2月27日(月)	3月12日(月)	先着30人
すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	2月29日(水)	3月14日(水)	先着70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！

## 酒害講座(本人向け、家族向け)

【とき・テーマ】▶本人向け=3月21日(水)・お酒からの回復 ▶家族向け=3月26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】2月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ

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(木)～8日(木)は、「女性の健康週間」です。この期間中は全国で、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目的とした様々な活動が行われます。

区では、この期間に合わせて、女性が自身の健康を見直すきっかけとなるよう、右表のとおり、各種健康イベントを行います。

いずれも費用は無料ですので、ぜひ、ご参加ください。

☎=内容 ☑=対象 定=定員 申=申込み 問=問合せ

名称	とき	ところ	内容・対象・定員・申込み・問合せ
骨密度測定とすみだ花体操	3月1日(木)【骨密度測定(受付時間)】▶第1回=午前10時～11時▶第2回=午前11時～正午▶第3回=午後1時～2時▶第4回=午後2時～3時【すみだ花体操】▶午前の部=午前10時35分～(随時実施)▶午後の部=午後1時45分～(随時実施)	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)	☑区内在住の18歳以上の方 定▶骨密度測定=各回先着50人 申▶骨密度測定=2月13日午前8時半から電話で各保健センターへ▶すみだ花体操=当日直接会場へ
女性の健康週間パネル展	3月1日(木)午前10時～午後3時		☎女性特有のがんや、たばこの害など、女性の健康に関連したパネルの展示 申当日直接会場へ 問保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
検診車による乳がん検診	3月4日(日)～6日(火)午前10時～午後3時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	☎視触診・マンモグラフィ検査 ☑区内在住で、平成24年3月31日現在40歳以上の方 *術後・疾病治療中・経過観察の方、妊娠の可能性のある方、妊娠中・授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを装着されている方、22・23年度に受けた方は受診不可 定各日先着40人 申2月13日午前8時半から電話で保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
女性の健康づくり応援キャンペーン	3月7日(水)午前11時～午後3時半 *雨天の場合は3月8日(木)に延期し、8日も雨天の場合は中止	アルカキット錦糸町1階ステージ周辺(JR錦糸町駅北口)	☎街頭での、女性の健康づくりに関するPRグッズの配布や展示 申当日直接会場へ 問保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



女性のための健康に関するメールマガジン

Sumida☆ココカラ【毎月20日前後配信】

メールマガジンに登録するには、右のコードを携帯電話で読み取るか、メールマガジン登録用のホームページ <http://nt-s.ne.jp/sh1/health> に直接、接続し、画面の案内に従って手続きしてください。



コード

## 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いただけます。

【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」

☎=電話 ☎=ファクス ㊚=Eメール □=ホームページアドレス

【広告】セミナー・ルーム無料貸出中！サークル活動などに 詳しくは日本生命ライフプラザ錦糸町 ☎03-3635-9731