

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

今月30日に実施期間が終了しますので、早めに受診しましょう

75歳以上の健康診査

区では、後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、今月30日(金)まで「75歳以上の健康診査」を実施しています。対象となる方には、すでに受診票をお送りしていますので、実施期限までに、区内実施医療機関で受診してください。なお、受診は1

年に1回限りです。同じ年度内に2回以上健康診査を受診された場合、2回目以降の受診費用は自己負担となりますので、ご注意ください。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

まず、お酒の害について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)

アルコール問題に悩むご本人とご家族のために、病気の知識や治療、回復と、家族の対応の仕方などを学ぶ講座を開催します。

【とき/テーマなど】▶家族向け=12月17日(月) / 「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」、自助グ

ループの家族の方の話 ▶本人向け=12月19日(水) / 「お酒の害について」 *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】**11月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

私たちにできることは何か、考えてみませんか

思春期講演会「ひきこもりからの自立・仕事おこし“風のすみか(パン屋事業)の実践から”」

ひきこもる若者が再び社会とつながり、自立するためには、どのような支援が必要なのかを、彼らに寄り添い、長年地域の中で支援してきた講師から伺います。

ぜひ、お越しください。

【とき】11月29日(木) 午後2時~4時 **【ところ】**本所保健センター**【対象】**区内在住在勤の方**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**11月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ

皆さんと情報交換をしませんか

こころの病をもつ方の家族会

参加者同士で、日ごろの悩みを話し合い、病気のことや福祉制度などについて、情報交換をします。

ぜひ、お気軽にご参加ください。
【とき・ところ】▶12月27日(木)・向島保健センター ▶平成25年1月21

日(月)・本所保健センター *いずれも午後1時半~3時半 **【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】**11月12日午前8時半から電話で、希望する日程の保健センターへ

検査は匿名で受けられますので、安心してお受けください

HIV即日検査(エイズ検査)

12月1日の世界エイズデーにちなみ、HIVの即日検査を実施します。

【とき】12月5日(水) 午前9時~ *結果は採血の2時間後に口頭で説明(判定保留になった場合は2週間後) **【ところ】**本所保健センター**【対象】**感染の疑いがある日から3か月以上経過して

いる方**【定員】**先着20人**【費用】**無料**【申込み】**11月12日午前8時半から電話で保健予防課感染症係 ☎5608-6191へ *検査当日の申込みは不可 *検査以外の相談は、随時、各保健センターへ

受診票が届いた方は、ぜひ、受診してください

成人歯科健康診査

区では、お口の健康維持のために歯科健診を実施しています。特に歯周病は初期の段階では自覚症状が少なく、気づかない間に進行します。早期に発見し治療につなげるためにも、歯科健診を受けましょう。

対象年齢の方には、誕生月の下旬に受診票などをお送りしています。万一、受診票が届いていない場合や紛失してしまった場合は、問合せ先へご連絡ください。

【有効期限】受診票に記載**【ところ】**区内実施医療機関**【対象】**区内在住で、平成25年3月31日現在、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方**【費用】**無料**【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】12月6日(木)、平成25年1月10日(木) 午前10時~11時15分 *保育は午前9時半~**【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】**11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】12月9日(日) *受付は午前9時~10時半**【ところ】**社会福祉会館(東墨田2-7-1) **【内容】**血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査ほか**【対象】**区内在住で、平成25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90人**【費用】**無料**【申込み】**11月13日午前8時半から電話で向島保健センターへ



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

誘われても、勇気をもって、はっきりと断りましょう!

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

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」