

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

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】▶11月1日(金) = 社会福祉会館(東墨田2-7-1) ▶11月7日(木) = 梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) ▶11月8日(金) = みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶11月13日(水) = 曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶11月15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】ネズミの住みにくい環境づくりや、毒工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

お子さんのコミュニケーション能力を育むポイントを学びましょう

育児講演会「ことばをはぐくむために“よいコミュニケーションのために”」

【とき】11月8日(金) 午前10時~11時半【ところ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【対象】生後6か月~2歳の乳幼児を持つ保護者【定員】先

着30人【費用】無料【申込み】10月11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15人)

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=11月20日(水)・「お酒からの回復」▶家族向け=11月25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】10月15日午前8時半から電話で向島保健センターへ

スッカリボディを手に入れませんか

講座「かんたん!いつでもタオルエクササイズ“背中を整えカラダスッカリ”」

【とき】11月27日(水) 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)【内容】身近にあるタオルを使ったストレッチ・トレーニング【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15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20人)

赤ちゃんの健康は、お母さんのお口の健康から始まります

妊婦歯科健康診査

区では、「妊婦歯科健康診査」を実施しています。妊娠中は、食べ物好みの変化、ホルモンの影響、つわりのために歯みがきが十分にできないことなどによって、お口の中がむし歯や歯肉炎になりやすい状態になります。

お口健康維持のため、体調の良いときに受診してください。受診票

は、母子健康手帳の交付時にお渡しします。

ぜひ、この機会に「かかりつけ歯科医」をつくり、母子ともに健康なお口を守りましょう。

【対象】区内在住で妊娠中の方 *妊娠中に1回受診可【実施場所】区内実施歯科医療機関【費用】無料【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

予防接種票をお送りしました

高齢者インフルエンザ予防接種

【接種期間】平成26年1月31日(金)まで【ところ】23区内の実施医療機関【対象】12月31日現在、▶65歳以上の方▶60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に障害(身体障害者

手帳1級相当)がある方【費用】2200円 *75歳以上の方、生活保護受給者等は無料【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191

実施期限をご確認のうえ、期限内に受診しましょう

特定健康診査・75歳以上の健康診査など

区では現在、墨田区国民健康保険に加入している40歳~74歳の方を対象に「特定健康診査」(10月31日まで)を、後期高齢者医療制度に加入している方を対象に「75歳以上の健康診査」(11月30日まで)を実施しています。また、区内在住の40歳以上の方で、医療保険者が実施する健康診査の対象とならない方(生活保護受給者など)を対象に「生活習慣病予防健康診査」(40歳~74歳の方は10月31日まで、75歳以上の方は11月30

日まで)を実施しています。

それぞれ対象となる方には、すでに受診票をお送りしていますので、病気の早期発見・早期治療と、ご自身の健康管理のため、受診票にも記載している各実施期限までに区内実施医療機関で受診してください。実施期限を過ぎると受診することができませんので、ご注意ください。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

登録施設を募集しています

墨田区受動喫煙防止対策実施施設登録制度

たばこの先から出る「副流煙」には、喫煙者が吸い込む「主流煙」の数倍~数十倍の有害物質が含まれています。他人が吸うたばこの「副流煙」を吸われることを「受動喫煙」といい、たばこを吸わない方にも様々な健康被害をもたらすことが分かっています。

区では、健康増進法に基づき、受動喫煙による健康被害を避け、誰もが快適に過ごせる環境づくりを進めるため、「受動喫煙防止対策実施施設登録制度」を実施しています。

この制度は、区内で禁煙または分煙を実施している施設・店舗等を区へ登録し、ご希望により、受動喫煙防止対策の実施施設として区ホームページへ掲載するものです。

登録していただいた施設・店舗などには、「禁煙」または「分煙」と表示したステッカーとポスターを交付します。これらを入力に貼っていただくことで、たばこを吸う方だけでなく、たばこの煙を避けたい方にとっ

ても、利用する施設・店舗などを選びやすくなります。

誰もが健康で快適に暮らせるまちを実現するため、ぜひ、受動喫煙防止対策を実施して、ご登録をお願いします。

【対象】施設内において禁煙または分煙の対策を実施している区内の施設・店舗等【申込み】申請書を直接または郵送、ファクスで〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階) ☎5608-8514・FAX5608-6405へ *申請書は申込先、各保健センターで配布しているほか、区ホームページから出力可



一人でも多くの患者さんを救うために、ご登録ください

命のボランティア「骨髄バンク」

今月は、骨髄バンクへの登録を呼びかける「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 ☎5608-1305 ▶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。
【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」