



●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

ご意見をお寄せください

### 平成26年度墨田区食品衛生監視指導計画案

区では、食品についての安全・安心を確保するため、食品衛生法に基づき「食品衛生監視指導計画」を策定しています。この計画では、食品の検査や食品取扱施設への立入りの内容や、監視指導の重点項目などを定めており、毎年、その一部を改定しています。この度、平成26年度の計画案に対する皆さんからのご意見を募集しますので、ぜひ、ご提出ください。

**【計画案の閲覧期間】**1月14日(火)～

2月14日(金) **【計画案の閲覧場所】**生活衛生課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階)ほか \*区ホームページでも閲覧可**【ご意見の提出方法】**住所・氏名・電話番号・ご意見(書式自由)を郵送または、ファクス、Eメールで2月14日(必着)までに、〒130-8640生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ

パーキンソン病について学びましょう

### 講演会「専門医に聞くパーキンソン病の治療と生活のヒント」

**【とき】**2月9日(日)午後2時～4時**【ところ】**すみだ女性センター(押上2-12-7-111) **【内容】**パーキンソン病の最新の治療方法と日常生活の過ごし方についての講演、患者会の紹介

**【対象】**区内在住在勤で、パーキンソン病を治療中の方とその家族など**【定員】**先着70人**【費用】**無料**【申込み】**1月14日午前9時から電話で各保健センターへ

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)

**【とき・テーマ】**▶本人向け=2月19日(水)・「お酒の害について」▶家族向け=2月24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】**1月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

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】**▶1月20日(月)、3月10日(月)・本所保健センター▶2月27日(木)・向島保健センター \*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や、病気・

福祉制度等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

依存症はこころの病気です

### 講演会「定年退職と依存症」

**【とき】**1月23日(木)午後2時～4時**【ところ】**すみだ女性センター(押上2-12-7-111) **【内容】**定年後の人生に忍び寄る「依存症の問題」について

精神科医師から学ぶ**【対象】**区内在住在勤の方**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**1月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

健康診断で、血糖値が高めと言われた方へ

### 講座「糖尿病療養指導士に聞く食事療法“基本のき”」

**【とき】**1月29日(水)午前10時～11時半**【ところ】**向島保健センター**【内容】**糖尿病の予防・改善に役立つ、食事療法の基本について学ぶ**【対象】**区内

在住在勤の方**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**1月14日午前8時半から電話で向島保健センターへ

一緒に学びませんか

### こころの病をもつ方の家族のための連続講座(全4回)

**【とき・テーマ】**▶1月29日(水)・精神科医師の話「統合失調症を中心に」▶2月5日(水)・利用できる社会資源▶2月12日(水)・家族の対応の仕方▶2月20日(木)・家族の体験談 \*いずれも午後2時～4時**【ところ】**▶1月29日=区役所会議室121(12階)

▶2月5日・12日・20日=本所保健センター**【対象】**区内在住在勤で、こころの病をもつ方の家族 \*1月29日と2月5日はどなたでも参加可**【定員】**先着30人**【費用】**無料**【申込み】**1月14日午前8時半から電話で本所保健センターへ

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】**2月6日(木)、3月6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】**1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)

楽しみながら認知症を予防しましょう

### 「65歳からはじめる“脳を鍛えていきいきライフ”」参加者の募集

「脳を鍛えていきいきライフ」は、ウォーキングや料理等のプログラムを通して、脳を鍛える生活習慣を身につけ、仲間と一緒に認知症の予防をめざす活動です。受講期間は5か月間で、修了後には、自主グループを作って活動を続けられます。4月から始まるこの活動への参加希望者を対象に、「脳健康度テスト」を実施後、「結果・活動内容の説明」を行います。

階)**【対象】**区内在住のおおむね65歳以上で、「脳健康度テスト」と「結果・活動内容の説明」の両日に参加できる方**【費用】**無料**【申込み】**1月14日午前9時から電話で向島保健センターへ

コース	とき・内容		定員
	脳健康度テスト	結果・活動内容の説明	
Aコース	2月19日(水)	3月5日(水)	各コース先着50人
Bコース	2月21日(金)	3月7日(金)	

●Aコースは両日も午後2時～4時、Bコースは両日も午前10時～正午です。

**【コース・とき・内容・定員】**右表のとおり**【ところ】**▶Aコース=すみだ女性センター(押上2-12-7-111)▶Bコース=区役所会議室131(13

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】**2月27日(木) \*受付は午前9時～10時半**【ところ】**向島保健センター**【内容】**身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等**【対象】**区内在住で16歳～39歳の方(平成26年3月31日現在) \*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100人**【費用】**無料**【申込み】**1月15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2歳未満の子どもの一時保育あり(先着20人)

はたちのあなたに救える命

### 「はたちの献血」キャンペーン

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。体調を崩す方が多い冬期は、献血者が減少し必要な血液量の確保が難しい時期です。「はたち」を迎えた新成人の皆さんをはじめ、多くの方のご理解、ご協力をお願いします。なお、献血の日時・会場については、お問い合わせください

くか、東京都赤十字血液センターのホームページでご確認ください。**【問合せ】**▶東京都赤十字血液センター ☎5534-7550 ▶保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



献血キャラクター「けんけつちゃん」

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール □=ホームページアドレス