

# 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

## 新しい制度を正しく理解して、上手に活用するために 健康食品のかしい選び方“買い物時の表示活用術!”

**【とき】**3月7日(月) 午後2時～4時  
\*受付は午後1時半～**【ところ】**区役所  
会議室131(13階) **【内容】**トクホと  
機能性表示食品の違い、表示を見る  
ポイントなどの紹介 \*健康食品の  
無料配布あり**【定員】**先着50人**【費用】**  
無料**【申込み】**事前に住所・氏名・年齢・  
電話番号を電話または、ファクスで  
生活衛生課食品衛生係 ☎5608-  
6943・FAX5608-6405へ

## 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=3月9日  
(水)・23日(水) 午後2時～3時半  
▶家族向け=3月28日(月) 午後2時半  
～4時/「アルコール依存症とは」、  
「家族の対応について」等**【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12日午前8時半から電話で向  
島保健センターへ

## 女性の健康情報を毎月1回お届けします 女性の健康づくりメールマガジン「Sumida☆ココカラ」

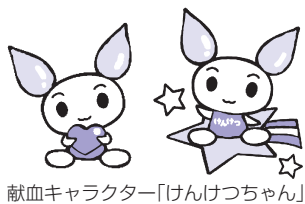
日ごろ、仕事・家事・育児等で忙  
しく、健康診査や予防接種、がん検診、  
健康に関する講座などの情報を入手  
しにくい女性が多いようです。  
そこで区では、女性の健康づくり  
に関する情報を携帯電話等へお知ら  
せするメールマガジン「Sumida☆コ  
コカラ」を、毎月配信しています。  
ぜひ、登録し、“ココロとカラダの  
健康づくり”にお役立てください。

**【配信日】**毎月20日午後**【費用】**無料  
\*通信料は利用者が負担**【登録方法】**  
右下のコードを携帯電話等で読み取  
るか、メールマガジン登録用のホー  
ムページ☐ <http://a.lke.jp/health/>  
に接続し、案内に従って登録**【問合せ】**  
保健計画課健康推進担  
当 ☎5608-8514



## 献血にご協力ください

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。



## 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(火)～8日(火)は、「女性の健康週間」です。  
この期間中は、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応援するた

めに、様々な活動が行われます。  
区でも、この期間に合わせて、女性が自らの健康  
を見直すきっかけとなるよう、下表のとおり、各種

イベントを行います。いずれのイベントも費用は無  
料ですので、ぜひ、ご参加ください。

イベント名	とき	ところ	内容・対象・定員	申込み・問合せ
からだメンテナンス「骨盤 体操でいつまでもしなや かに美しく」	2月29日(月)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)	<b>【内容】</b> 女性特有の肩こりや腰痛、尿漏れを防ぎ、しなやかに美しい体へメンテナンスするための、骨盤体操と肩甲骨周りのほぐし <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着40人	<b>【申込み】</b> 2月12日午前8 時半から電話で本所保健 センターへ
健康セミナー「骨粗しょう 症を予防するために」(全 2回)	3月2日(水)・9日 (水) 午後1時半～3 時半	本所保健センター	<b>【内容】</b> 骨密度測定、骨粗しょう症を予防する食事や生活の話、 手軽にできる運動など <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着30 人	
からだスッキリ!内側から きれいになる「女性のため の血管年齢測定」	3月3日(木)午後2時 ～4時	曳舟文化センター(京 島1-38-11)	<b>【内容】</b> 座ってできる簡単エクササイズ、からだスッキリのための 食事のポイントとレシピの紹介 <b>【対象】</b> 区内在住の女性 <b>【定員】</b> 先着40人 *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10人)	<b>【申込み】</b> 2月12日午前8 時半から電話で向島保健 センターへ
女性の健康づくり応援キャ ンペーン	3月6日(日)午前10 時半～午後4時	オリナスモール1階 エントリーコート(太 平4-1-2)	<b>【内容】</b> 乳がんの触診モデル(模型)を使った自己検診方法の体 験、一酸化炭素濃度測定、女性の健康に関するPRグッズの配 布や展示など	<b>【申込み】</b> 当日直接会場へ <b>【問合せ】</b> 保健計画課健康 推進担当 ☎5608-8514

☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール ☐ = ホームページアドレス

**広告** 中高年向けパソコン教室「富士通オープンカレッジ上野校」 Win10コース開講 ゆっくり楽しく♪ ☎03-5816-5138

## 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】**3月12日(土) \*受付は午前9  
時～10時半**【ところ】**本所保健セン  
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  
在住で平成28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100人**【費用】**無料**【申込み】**  
2月12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2  
歳未満の子どもの一時保育あり(先着  
20人)

## がんの体験や悩みを分かち合い、支え合います がん相談会「がんサロンSAKURA」

**【とき】**3月19日(土) 午後2時～4時  
**【ところ】**本所地域プラザ(本所1-13  
-4) **【内容】**がんの体験や悩みについ  
ての語り合い、専門家による個別相  
談、音楽鑑賞など**【対象】**がん患者と  
その家族**【定員】**先着20人**【費用】**無料  
**【申込み】**事前に住所・氏名(同伴者の  
氏名も)・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・FAX5669-8310・☒ s-su  
mida@pallium.co.jpへ \*申込み  
は3月18日まで**【問合せ】**保健計画課  
健康推進担当 ☎5608-8514

## 新米パパを応援します! パパのための出産準備クラス

**【とき】**3月26日(土)午前9時半～正午  
**【ところ】**向島保健センター**【対象】**区  
内在住で当日妊娠25週以降(初産)の  
夫婦**【定員】**20組 \*定員を超えた場  
合は出産予定日が早い方を優先**【費**  
**用】**無料**【申込み】**講座名・開催日・住  
所・夫婦の氏名・電話番号・出産予  
定日を往復はがきで2月21日(消印有  
効)までに向島保健センターへ

## 体も心も健康に! 区民健康体操「すみだ花体操」

区民健康体操「すみだ花体操」は、  
区民の愛唱歌「花」のメロディーに合  
わせて、3分でできる健康体操です。  
区では、問合せ先や各図書館等で、  
この体操のDVD・CDを貸し出して  
いるほか、区ホームページでは動画  
をご覧になれます。  
家庭・職場・地域など、様々な場  
所での健康づくりに、ぜひ、ご活用  
ください。  
**【問合せ】**保健計画課健康推進担当  
☎5608-8514