



知って得する!

第172号 令和7年9月発行  
こうめ高齢者みまもり相談室

# こうめ みまもり だより

## 健康診査を受けましょう

### 区健康診査の メリット

- ✓無料で受診できる
- ✓疾病の早期発見・早期治療ができる
- ✓継続して健康状態を把握できる



✓医療費を抑制  
できる

### 特定健康診査

【対象】  
墨田区国民健康保険加入の  
40歳～74歳の方

【実施期間】  
5月12日～10月31日

### 75歳以上の健康診査

【対象】  
後期高齢者医療制度に加入の方

【実施期間】  
7月1日～11月30日

### 75歳以上の健康診査

### 持ち物について

- 健康診査受診票(右記のいずれか1点)
- (下記のいずれか1点)
  - ・マイナ保険証
  - ・後期高齢者医療被保険者証または資格証明書
  - ・国民健康保険被保険者証または資格確認書



特定健康診査

### お問い合わせ先

## すみだ けんしんダイヤル

電話:03-5608-1599

### 【受付時間】

月曜日～金曜日まで(祝日・年末年始除く)  
9:00～18:00  
※聴覚障害のある方等は、  
ファックス(03-6862-6571)へ

### 『みんなの作品展 in こうめ』 出展作品を募集します!

★受付期間★ 10月1日(水)9:00～10月10日(金)17:00

【展示期間】 10月23日(木)～10月25日(土)10:30～15:00 (25日のみ10:30～14:00)

【場所】 すみだ福祉保健センター1階

★詳しくは「こうめ」へお問合せください



### こうめ高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号  
すみだ福祉保健センター1階

こうめ 電話 03-5619-6511  
FAX 03-5608-3730

月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)  
午前9時～午後5時



### こうめみんなの勉強会

### 「フレイルってなに? 今から始めるフレイル予防」

【日時】 令和7年9月19日(金)午後2時～午後3時

【会場】 すみだ福祉保健センター 1階保健室

【講師】 牧出 洋祐(ベストリハ訪問看護ステーション錦糸町)

当日、YouTubeにてライブ配信を行います。左のQRコードを携帯電話等のカメラ機能で読み取り、ご視聴ください。会場での参加を希望される方は、電話で



こうめ高齢者支援総合センター(03-3625-6541)にお申し込み下さい。

# 9月は認知症月間



認知症は周囲の理解と対応で症状も変化します。  
認知症でも認知症でなくても自分らしく生活できる  
希望を持って生きることを一緒に考えてみませんか？

## 認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識や  
対応方法を学びます。

直近の開催は  
9/12(金) 10/18(土)  
以降も  
続々実施！



認知症サポーター養成講座ホームページ  
QRコード

## 認知症普及啓発講座

今年は  
「新しい認知症観を知ろう！」  
をテーマに各高齢者支援総合  
センターで順次開催します。  
新しい視点で学べます。

高齢者支援総合センターや  
区役所4階高齢者福祉課でも  
配布中！

## 認知症総合パンフレット (認知症ケアパス)

認知症に関する情報、進行  
に応じた対応やサービス  
について掲載しています。



ケアパスホームページ  
QRコード

高齢者福祉課 地域支援係  
電話【03-5608-6502】

## 高齢者寝具洗たく乾燥助成事業

寝たきり等の高齢者のいる世帯で、布団の洗たくや乾燥が困難な方を対象に、年間に乾燥消毒11回、水洗いクリーニング乾燥消毒1回を行います。事業者がご自宅へ伺って寝具を預かり、当日の午後5時頃（水洗いは翌日の夕方）までにお返しします。

### <対象者>

次のすべてに当てはまる方

- ①在宅の方
- ②介護保険の要介護認定で「要介護3」以上の認定を受けている方
- ③ご家庭で寝具の洗たく乾燥が困難な方

### <問合せ>

墨田区高齢者福祉課支援係（区役所4階）

電話：03-5608-6168 FAX：03-5608-6404

### <実施月及び費用>

実施日に直接事業者へお支払いください。

- ① 乾燥消毒：毎月1回（3月を除く）  
1回につき500円
- ② 水洗い：年1回（令和8年3月）  
1回につき800円

※所得等により費用負担がない場合もあります。

くらしに役立つ  
情報を配信します

高齢者支援総合センター  
高齢者みまもり相談室が、

「LINE配信」を始めました！

🍀 こんな情報が届きます 🍀 講座 / 地域のイベント / 介護に関する情報他

登録手順はQRコードから  
ご確認ください。



墨田区ホームページから  
登録手順書がダウンロード  
できます。



人とつながる。  
墨田区

高齢者福祉課作成