

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ  
 ※会場の記載がないものは、地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

大森

〒143-0015大森西1-12-1  
 ☎5764-0661 FAX5764-0659

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ⑥65歳以上の方  
 ⑩11月15日(木)午後1時～2時30分  
 ⑤馬込区民センター ④当日会場へ

シニア世代の食生活講座

減塩の工夫(話と実演・試食)  
 ⑥65歳以上の方  
 ⑩12月4日(火)午前10時～正午  
 ⑥先着25名 ④電話で

これからママになる方のために

妊産婦の食事の話、離乳食実習など  
 ⑥区内在住の妊娠中の方  
 ⑩12月14日(金)午前9時45分～正午  
 ⑥先着20名 ④11月1日から電話で

調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6  
 ☎3726-4145 FAX3726-6331

ママのクッキングスクール

⑥1歳以上の未就学児の母親  
 ⑩12月7日(金)午前10時～正午  
 ⑤500円 ⑥先着20名

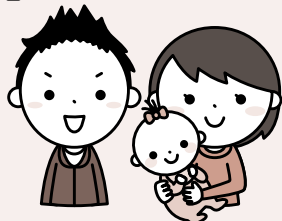
④電話で。保育有り(1歳以上の未就学児先着20名)

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ⑥65歳以上の方  
 ⑩①11月30日(金)午後1時30分～3時  
 ②12月7日(金)午後2時～3時30分  
 ⑤①千束老人いこいの家②鷺の木特別出張所  
 ⑥各先着30名 ④当日会場へ

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 ⑥妊娠中で、パートナーと参加できる区内在住の方  
 ⑩12月15日(土)午前9時～正午  
 ⑥30組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級12月15日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。11月22日必着



蒲田

〒144-0053蒲田本町2-1-1  
 ☎5713-1701 FAX5713-1509

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ⑥65歳以上の方  
 ⑩12月4日(火)午後2時～3時30分  
 ⑤東蒲田老人いこいの家  
 ⑥先着30名 ④当日会場へ

赤ちゃん和妈妈のための栄養講習会

離乳食体験、妊産婦の食事の話と試食  
 ⑥区内在住の妊娠中の方  
 ⑩12月12日(水)午前9時45分～正午  
 ⑥先着20名  
 ④11月1日から電話で

荏谷・羽田

〒144-0033東荏谷1-21-15  
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 ⑥妊娠中で、パートナーと参加できる区内在住の方  
 ⑩12月1日(土)午前9時15分～正午  
 ⑥24組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級12月1日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。11月20日必着

健康便り

女性特有のがん検診

1子宮頸がん検診

●検査項目 問診、視診、内診、頸部細胞診 ※医師の判断で体がん検診を同時実施する場合があります。  
 ⑤偶数年齢=500円(体がん検診は500円追加)、奇数年齢=2,000円(体がん検診は2,000円追加)

2乳がん検診

●検査項目 問診、視触診(任意)、マンモグラフィ検査 ※妊娠・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください。  
 ⑤偶数年齢=500円、奇数年齢=4,000円

◇12とも◇

⑥区内在住の女性で、平成31年3月末時点の年齢が120歳以上240歳以上

⑤指定実施医療機関など

●受診期限 平成31年2月28日

④実施医療機関へ直接申し込み

⑥健康づくり課成人保健担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

区民公開講座

「知っておくべき緑内障」

●講師 昭和大学病院眼科教授 恩田秀寿

⑩11月10日(土)午後3時～4時

⑤六郷地域力推進センター

⑥先着100名

④当日会場へ

⑥健康づくり課成人保健担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

今から始める健康づくり

Vol. 6 早めにストレスに気づきましょう

「ストレス」とは、暑さや痛み、不安、緊張などの外部からの刺激(ストレス)によって生じる「からだやこころの変化」のことをいいます。人間関係や経済的な不安といった強い刺激が長く続くと、からだやこころにさまざまな変化がおこり、心筋梗塞、うつ病などの病気を招くこともあります。

からだどころに現れるストレスのサインには次のようなものがあります。当てはまる方は、睡眠を十分とる、趣味などでリラックスするなど心がけましょう。

ストレスのチェックリスト

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪く、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなく食べられない、逆に食べ過ぎる
- 下痢、便秘になることが増えた
- めまいや耳鳴りがする
- 不安や緊張が高まると、イライラし怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣きだしたりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる



物事に興味もてない、気分が沈みがち、やる気が出ない、眠れないなどの症状が2週間以上続く場合は、早めに医療機関にご相談ください。

12月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前から)	事業名	対象・内容		
両親学級* (平日3日制) 講演ともく浴実習	大森 12月4・11・18日(火)午後1時15分～4時	栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談		
	調布 12月3・10・17日(月)午後1時15分～4時				
	蒲田 12月6・13・20日(木)午後1時15分～4時				
	荏谷・羽田 12月5・12・19日(水)午後1時15分～4時				
育児学級* (7～8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 12月20日(木)午前10時～11時30分	女性の健康専門相談 (女性の産婦人科医)	月1回 ④健康づくり課(☎5744-1683)へ電話		
	調布 12月19日(水)午前10時～11時30分				
	蒲田 12月6日(木)午前10時～11時30分				
ママとわたしの食育クラス* (9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 12月21日(金)午前10時～11時30分	精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族		
	調布 12月6日(木)午前10時～11時30分				
	蒲田 12月6日(木)午後2時～3時30分				
育児学級* (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	荏谷・羽田 12月は実施しません	乳幼児	4か月児健康診査 平成30年8月生まれの方 ○該当者には通知します。11月末までに届かない方は、各地域健康課へお問い合わせを ○健康診査は、前月か翌月になる場合があります ○健康診査の内容は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を実施		
	大森 12月18日(火)午前10時～11時30分			1歳6か月児健康診査 平成29年5月生まれの方	
	調布 12月18日(火)午前10時～11時30分				3歳児健康診査 平成27年11月生まれの方
	蒲田 12月20日(木)午前10時～11時30分				
荏谷・羽田 12月は実施しません					

\*は各地域健康課へ予約が必要です。  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています。