

# 健康便り

## 体力測定会・認知症予防講座

- 1 体力測定会**  
体力年齢を調べてみませんか。  
① 7月17日(水) = 大田文化の森、7月29日(月) = 六郷地域力推進センター  
※いずれも午後1時45分～3時45分
- 2 認知症予防講座**  
認知テストや認知症予防の講義  
① 7月18日(水) = 六郷地域力推進センター、7月30日(火) = 池上会館  
※時間は午後2時～3時30分  
◇112ともに◇
- ② 区内在住の65歳以上で医師などに運動を制限されていない方  
③ 先着各50名  
④ 7月5日から高齢福祉課高齢者支援担当へ電話  
☎5744-1624 FAX5744-1522

## ゲートキーパー基礎講座

- 大切なのちを守るために何ができるか、一緒に考えてみませんか。  
① 区内在住の方か区内相談機関の職員など(初めて受講する方)  
② 8月28日(水)午前9時30分～正午  
③ 蒲田地域庁舎  
④ 先着100名  
⑤ 健康医療政策課健康政策担当へ電話かFAX(記入例参照)  
☎5744-1728 FAX5744-1523

## ぜん息などの方の水泳教室(7日制)

- ① 水泳健康教室 ② 水中リラックス教室  
③ 区内在住で気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫のいずれかに罹患している①小学生②おおむね75歳までの方  
④ 9月10日～10月29日の火曜、午後3時30分～5時15分(全7回、10月22日を除く)

⑤ 萩中公園プール  
⑥ ①60名(参加歴の少ない方を優先)②先着15名  
⑦ 申込書(問合先へ電話かFAXで請求)を問合先へ郵送かFAXか持参。7月16日必着 ※②は7月1日受付開始  
⑧ 健康医療政策課公害保健担当  
☎5744-1246 FAX5744-1523

## 歯科健康診査

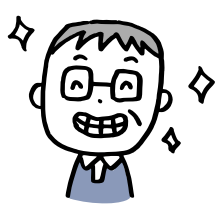
- 1 成人歯科健康診査**  
① 区内在住の30・35・40・45・50・55・60・66・68・70・72・74・76歳  
※令和元年度の誕生日における年齢  
② 7月1日～令和2(2020)年1月31日  
③ 受診票(対象の方へ6月中旬に郵送しました)を実施医療機関へ持参  
**2 幼児歯科健康診査とフッ化物塗布**  
● 対象と回数 2歳児、3・4歳児、4・5歳児、5歳～就学前の各1回  
④ 1歳6か月児・3歳児健康診査の案内に同封の受診券を実施医療機関へ持参  
⑤ 健康づくり課 FAX5744-1523(共通)  
**1 成人保健担当** ☎5744-1265  
**2 管理担当** ☎5744-1661

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

- 献血への協力をお願いします  
● 骨髄バンクにご協力をお願いします  
わずか2ccの採血から始める命のボランティア。ドナー登録できる方は18～54歳までの健康な方です。  
① 健康医療政策課地域医療政策担当  
☎5744-1264 FAX5744-1523

## 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します

- ① おおむね蒲田、糀谷・羽田地域庁舎管内在住の80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方  
● 申込期限 8月7日  
② 蒲田歯科医師会 ☎3735-1004



# お済みですか? お子さんの予防接種

種類	定期予防接種の対象者	接種回数
1 Hib	2か月～5歳未満	4回
2 小児肺炎球菌	2か月～5歳未満	4回
3 B型肝炎	1歳未満 (2～9か月が標準的です)	3回
4 BCG(結核)	1歳未満 (5～8か月が標準的です)	1回
5 DPT-IPV(4種混合)	3か月～7歳6か月未満	4回
6 MR	1期 1～2歳未満	1回
	2期 5～7歳未満で小学校就学前の1年間(年長児の4月1日～翌年3月31日)	1回
7 水痘	1～3歳未満	2回
8 日本脳炎	1期 6か月～7歳6か月未満	3回
	2期 9～13歳未満	1回
9 DT	11～13歳未満	1回

- ① 2 接種を開始した月齢によって接種回数異なります。  
③ 平成28年10月から定期接種化(平成28年4月1日以降に生まれた方が対象)  
⑤ 不活化ポリオとDPTを4回接種した方は、接種の必要はありません。  
⑧ 次のいずれかに該当する方は特例措置として接種できます。  
① 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳未満  
② 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれ(第2期の期間)  
③ ②の2期と⑨の対象の方へ、予診票を6月中旬に郵送しました。  
④ 感染症対策課感染症対策担当  
☎5744-1263 FAX5744-1524

# 今から始める健康づくり



## Vol.13 去年のズボン、履けますか?

夏です!おなか周りが気になる季節になりました。去年の夏に履いていたズボンやスカート...楽に履けますか?

- **ちょっとの積み重ねで体重は増えます**  
あめ玉1個(約30kcal)を毎日1個食べ続けると、1年後には約1.6kg体重が増えます。30kcalを消費するためには、体重60kgの人で10分程度の歩行が必要です。体重が1kg増えるとおなか周りは約1cm増えてしまいます。
- **BMIで自分の体格をチェック!**  
BMI(体格指数)は、肥満ややせの判断基準を定めたものです。BMIが25を超えないようチェックし、体格をキープしましょう!

BMI  = 体重(kg)  ÷ 身長(m)  ÷ 身長(m)



# 区民のひろば

- ◆ **幼児のためのバレエ無料体験レッスン**  
4～6歳。7月12・19・26日、8月2日、午後3時30分から、ライフコミュニティ西馬込で。電話で☎中山☎090-9399-2292
- ◆ **水泳体験会**  
女性。7月12・19・26日、8月2・9日、午後2時30分～4時30分、矢口区民センター温水プールで。先着各5名。電話で☎各500円☎岩城☎3738-7311
- ◆ **使える英会話をめざす**  
7月13・27日、午前10時～11時30分、西蒲田四丁目の会場で。先着各2名。電話で☎各1,350～1,600円☎十川☎090-3243-3880
- ◆ **アートサークル・コスモス 油彩画、水彩画**  
7月13・27日、午後1時～5時、糀谷文化センターで。先着各5名。電話で☎各1,500円☎高間☎3741-9954
- ◆ **東京探索と友達を作る会**  
58歳以下の方。7月14日(日)午前8時～午後3時、御嶽山駅集合。電話で☎実費☎江口☎3721-4831
- ◆ **大田区手をつなぐ育成会チャリティバザー**

- 7月15日(祝)午前11時～午後2時30分、大田文化の森で。当日会場へ☎080-4803-2316須山
- ◆ **清洲会(きよしげかい)発表会**  
藤本流三味線、民謡、端唄ほか。7月15日(祝)午前11時～午後4時、アプリコで。当日会場へ☎3739-3522宮崎
- ◆ **生き生き会気功経絡体操体験会**  
7月16日(月)午前9時45分～正午、蒲田図書館で。電話で☎東☎090-4014-4690
- ◆ **ワンコイン・ヨガ教室**  
7月18日(水)午後2時～3時30分、千鳥町駅近くの会場で。当日会場へ☎500円☎5732-3380NPOピオラたすけあいワーカーズACT大田
- ◆ **中高年向けヨガ教室**  
タオル持参。7月19日(木)午後7時30分～9時、萩中文化センターで。当日会場へ☎080-6728-1966磯
- ◆ **夏休み!ハワイアンフラを体験してみよう!**  
パウスカート貸し出し有り。7月20日(金)①3歳以上のお子さんと保護者 = 午前10時～11時、②小学生 = 午前11時～正午、武蔵新田駅近くの会場で。先着①10組②10名。電話で

- ☎平野☎090-8038-6221
- ◆ **子どものための音楽会**  
小学生までのお子さんと保護者。7月20日(土)午前10時30分開演、池上会館で。先着400名。電話で☎500円☎中西☎6410-9239
- ◆ **女性のためのほぐしヨガ**  
7月22日、8月5日、午前11時～午後0時15分、御嶽山駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎各2,000円☎大江☎090-9950-2758
- ◆ **パン粘土で遊ぼう!**  
7月23日(日)①子ども向け = 午前9時45分～11時、②大人向け = 午後1時～2時、矢口区民センターで。電話で☎1,650円☎山本☎090-4700-3266
- ◆ **初級英会話を始める方の体験学習会**  
7月23日(日)午後2時～3時、消費者生活センターで。電話で☎1,000円☎伊藤☎080-6524-8108
- ◆ **60歳以上初級英語無料トライアル**  
7月29日(月)午前11時～正午、消費者生活センターで。先着3名。7月19日までに電話で☎鶴川☎070-3824-4297(平日午後3時まで)
- ◆ **大人のための英会話・韓国語入門**

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎ = 参加費など ☎ = 申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

- **掲載申し込み** = 催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- **締切** = 掲載月2か月前の15日必着
- **開催日や申込締切日** が1～9日までのものは開催前月の1日号、10日以降のものは開催月1日号に掲載します。
- **掲載できないもの** ①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの ②政治・宗教関係 ③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し ④会員の募集が目的のものなど
- **紙面の都合** ですべてを掲載できない場合があります。

- 講座**  
7月29日から全8回①英会話②韓国語、いずれも午後6時10分～7時10分、産業プラザで。先着各15名。7月24日までに電話で☎各6,000円(8回分。別途教材費)☎国際文化交流協会・前田☎090-6489-2803(平日午前10時～午後6時)
- ◆ **新蒲田ファミリーバンド演奏会**  
0歳から入場可。8月4日(日)午後1時30分開演、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-3434-4571浅沼
- ◆ **未就業薬剤師研修会**  
9～10月の土曜、午後3時～5時(全6

回)、蒲田薬業会館で。抽選で20名。封書(82円分の切手を貼った返信用封筒を同封)で。7月31日消印有効☎7,000円☎〒144-0052蒲田4-38-5蒲田薬剤師会☎3732-1291

## サークル会員募集

今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは、11月29日必着です。令和2(2020)年3月21日号にまとめて掲載します。