

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

ハッピーママ大森(4日制)

イヤイヤ期の対応を学ぶ座談会と講義とグループワーク
☎1歳6か月～3歳未満のお子さんの保護者
📅6月5・12・19・26日(金)午前9時30分～11時
👤先着10名
☎電話で。保育有り(未就学児先着15名)

調布

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

シニア世代の食生活講座(3日制)

フレイル予防の食事の話と調理実習
☎65歳以上の方
📅6月12・26日、7月10日(金)午前10時～正午
💰各回500円
👤先着20名
☎電話で

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
☎65歳以上の方
📅6月19日(金)午後2時～3時30分
📍雪谷文化センター
👤先着30名
☎当日会場へ

糀谷・羽田

〒144-0033東糀谷1-21-15
☎3743-4161 FAX6423-8838

ハッピーママ～お子さんの困った行動への対応を学ぶ～(2日制)

☎1歳3か月～おおむね2歳のお子さんがいる母親
📅6月12日、7月3日(金)午前10時～11時30分
👤先着15名
☎電話で。保育有り(未就学児先着15名)

ママのクッキングスクール「おいしく食べて健康に～子どもも喜ぶヘルシーレシピの実習付き～」

☎未就学児の母親
📅6月16日(火)午前10時～正午
💰500円 📍先着20名
☎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
☎65歳以上の方
📅6月18日(木)午後2時30分～4時
📍秋中文化センター ☎当日会場へ

シニア世代の食生活講座(3日制)

フレイル予防の食事の話(調理実習付き)
☎65歳以上で調理実習に参加できる方
📅6月24日、7月8・22日(水)午前10時～正午
💰各回500円 📍先着20名
☎電話で

健康便り

尿もれ予防体操と筋力アップ教室(2日制)

尿もれ予防に関する講義と運動
☎区内在住の尿もれ予防に関心があり、要介護認定を受けていない方
📅6月10・24日(水)午後2時～3時30分
📍調布地域庁舎 📍先着30名
☎問合先へ電話
📍調布地域福祉課高齢者地域支援担当
☎3726-6031 FAX3726-5070

わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くされた方が、悲しみや苦しみを分かち合い、支え合うための集いです。
📅5月26日、7月21日、9月29日、11月24日、1月26日、3月23日(火)午後2時～4時
📍蒲田地域庁舎 📍先着20名
☎健康医療政策課健康政策担当へ電話
☎5744-1728 FAX5744-1523

6月の健康相談

事業名	対象・内容	
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	
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	
乳幼児	4か月児健康診査	令和2年2月生まれの方 ○該当者には通知します。5月末までに届かない方は、各地域健康課へお問い合わせください ○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
	1歳6か月児健康診査	平成30年11月生まれの方
	3歳児健康診査	平成29年5月生まれの方
	乳幼児歯科相談*	3歳未満 むし歯予防教室、歯科相談など

*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

在宅で医療を受けたい方のために 往診などに関する相談をお受けします

☎区内在住の方とその家族

◆在宅医療相談窓口専門ダイヤル

☎5744-1632
(午前9時～正午。休日・年末年始を除く)
※お住まいの地区ごとに相談受付日が異なります

大森地区=火曜、第2・4金曜
田園調布地区=月・木曜
蒲田地区=水曜、第1・3・5金曜

📍健康医療政策課地域医療政策担当 ☎5744-1264 FAX5744-1523

今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた

たばこの煙は、「粒子相」と「ガス相」の成分で構成されています。「粒子相」は液体成分で、主にタールのこと。たばこの煙で壁が黄色くなるありますが、これは粒子相の成分が付着したものです。たばこを吸う人の肺や血管など体内にも、同じようにベタベタと成分が付着します。「ガス相」は吸い込んだ人の鼻や喉の粘膜などを刺激する気体成分。たばこの煙には、約200種類の有害物質、70種類以上の発がん物質が含まれているほか、約4,000種類の化学物質も含まれています。喫煙をするとたばこの有害物質は血液によって体中を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、全身のがんに関係があることが分かっています。また、ニコチンの作用により急激な血管の収縮が起こり、認知症や脳卒中にも関係するほか、口の抵抗力が落ち、歯周病にもかかりやすくなります。

Vol.22 たばこの「煙」の正体とその影響

約200種類の有害物質
70種類以上の発がん物質
約4,000種類の化学物質

いまさらやめても遅いのでは?

禁煙は、いくつになっても遅すぎることはありません。1日吸わないだけで心臓発作をおこす確率が減るなど、禁煙を継続するほど体の機能が改善していきます。



毎年5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」。この機会に禁煙について考えてみましょう。 詳細はコチラ▶



おうちで簡単 フレイル予防!

新型コロナウイルス感染症対策のため、外出する機会が減り、運動不足になっていませんか? からだや心の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルが進むと、からだの回復力や抵抗力が低下してしまいます。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。

◆健康寿命は毎日の筋トレから!

今回は代表的な運動を2つ紹介します。週2回以上取り組みましょう。

椅子スクワット

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。



10~20回繰り返す

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ
かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。



上下ワンセットで10~20回

◆いろいろ食べて健康に!

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康寿命につながります。覚えよう! 毎日食べたい10食品群 下の食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

さかな 干物やいか、えび、かにも	あぶら 炒め物、パンにバタードレッシングなど	にく たんぱく質をたっぷり	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	緑黄色野菜 緑黄色野菜をたっぷり
海藻 のりやひじきなど乾物も	いも ふかしておやつ代わりに	たまご 炒り卵などで少量でも	大豆製品 豆腐や油揚げなども	くだもの 朝食や、デザートにドライフルーツも

📍高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX5744-1522