

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

乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生・AEDの実習
 対乳幼児の保護者
 日10月30日(金)午前10時～11時15分
 定先着10名
 申9月29日から電話で。保育有り(未就学児先着10名)

ハッピーママ(4日制)

座談会や講義で、イヤイヤ期のお子さんへの対応を学びます。
 対1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親で、4日間参加できる方
 ※初めて参加する方のみ
 日10月2・9・16・23日(金)午前9時30分～11時
 ※受け付けは午前9時10分～9時20分



定先着10名
 申9月7日から電話で。保育有り(未就学児先着12名)

調布

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

ひきこもり家族教室(2日制)

対ひきこもりの方の家族・知人
 日10月2日(金)・8日(木)午後6時30分～8時30分
 会アプリコ 定先着50名
 申電話で

シニア世代の食生活講座

フレイル予防の食事の話
 対65歳以上の方
 日10月2日(金)午前10時～11時
 定先着10名
 申電話で



蒲田

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

口から始める健康講座～かむ・飲む力を上げて健康長寿!～

誤えん性肺炎予防の話、顕微鏡で細菌観察、えん下体操の実演
 対65歳以上の方
 日会①10月9日(金)=矢口区民センター
 ②10月23日(金)=東蒲田老人いこいの家
 ※いずれも午後2時～3時
 定先着①20名②15名
 申電話で

うつ病家族教室(2日制)～うつを、とらで支える方へ～

●1日目「うつ病とは～病気と治療、主治医とのつきあい方～」
 ●2日目「ケアする人の心がまえ」
 対うつ病で悩んでいる方の家族、支援者
 日10月23・30日(金)午後1時30分～3時30分
 定先着20名
 申9月1日から電話で

荏谷・羽田

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

乳幼児救急蘇生法教室

対乳幼児の保護者
 日10月29日(木)午後1時30分～3時
 定先着12名
 申電話で。保育有り(未就学児先着15名)

土曜両親学級

講義「両親での子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児についてオンラインで学ぶ講座です。
 対区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーとオンライン(ZOOM)で参加できる方
 日10月10・24日(出)
 ※午前の部(午前10時～11時40分)、午後の部(午後1時30分～3時10分)
 申区HPで



詳細はコチラ

熱中症に気を付けましょう

まだまだ残暑が厳しい日が続きます。「新しい生活様式」の中で、熱中症と感染症の両方の対策を続けましょう。

- 対策のポイント
- 周囲と距離を確保できるときは、適宜マスクをはずす
 - エアコンの活用や風通しをよくして、暑さを調節する
 - 小まめに水分・塩分を補給する
 - 体調管理をしっかり行う

そのほかの予防対策は、区HPで紹介しています。
 健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523



詳細はコチラ

AEDはいつ使うの?

意識のない方を見かけたら

まずは周りの人へ助けを求めます。119番通報をして救急車を呼ぶ人、AED(自動体外式除細動器)を持って来る人と、役割分担して助け合しましょう。

普段どおりの呼吸をしていない場合は、胸骨圧迫を行い、AEDは到着次第、使用してください。

救急車が到着するまでの間の処置で救える命があります。目の前の人を助けるために、できるだけ早くAEDを使いましょう。



AEDはどこにあるの?

区施設、交番・消防署、駅、区内セブン-イレブン(一部店舗を除く)などに設置してあります。区内の設置場所は区HPをご覧ください



健康医療政策課庶務係 ☎5744-1262 FAX5744-1523

今から始める

健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.26

体を動かして 疲れない体をつくらう



休日は体を休めたい…

だからと言って、「ずっと椅子に座ってパソコンを見ている」「1日中、横になったまま過ごしている」などの過ごし方をしていると、反対に体がだるくなり、疲れてしまうことがあります。これは、同じ姿勢で居続けることで血行が悪くなったり、体が凝ってしまったことが原因です。

休日だからこそ、体を動かして、健康な体づくりをしてみましょう!筋力が付くと血行が良くなるため、凝りやむくみが改善され、心身ともに疲れにくい体になりますよ。

ストレッチのすすめ

筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的とした運動をストレッチといいます。ウォーミングアップやクーリングダウンの役割だけではなく、筋肉や関節などの疾患の治療やリハビリに利用されています。

また、仕事で同じ姿勢を取り続けていることが多い人にとっては、固まった筋肉を緩めることでストレス解消の効果が期待できます。

やってみよう! ストレッチの原則

- ①目的に応じて、伸ばす部位を選ぶ
- ②最低でも20秒は伸ばす
- ③伸ばす筋や部位を意識する
- ④痛くなく、気持ち良い程度に伸ばす
- ⑤呼吸を止めないように意識する



10月の健診と健康相談

事業名	対象、内容など	
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	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○地域健康課へお問い合わせください
	1歳6か月児健康診査	○該当者には郵便でお知らせします ○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じて保健・心理・歯科・栄養相談を行います
	3歳児健康診査	
	乳幼児歯科相談*	3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談

*は地域健康課に予約が必要です
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています



詳細はコチラ