



詳細はコチラ▶

地域健康課からのお知らせ

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。



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

4月17・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)

区HPで

地域健康課業務係

大森 ☎5764-0661 FAX5764-0659

調布 ☎3726-4145 FAX3726-6331

蒲田 ☎5713-1701 FAX5713-1509

糀谷 ☎3743-4161 FAX6423-8838



詳細はコチラ▶

4月の健診と健康相談

事業名	対象、日時、内容など
乳幼児の栄養相談*	離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談
大人の食事相談*	○生活習慣病の予防 ○肥満、血圧や血糖値が高めの方の食事相談など
	大森 4月13日(火)・28日(水)午前9時～正午
	調布 4月8日(木)・26日(月)午後1時30分～4時
	蒲田 4月5日(月)・13日(火)午後1時30分～4時
糀谷 4月8日(木)・20日(火)午後1時30分～4時	
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
	1歳6か月児健康診査
	3歳児健康診査
	乳幼児歯科相談*
○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○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

健康便り

3月1～8日は「女性の健康週間」

女性の体は女性ホルモンの影響でライフステージ(思春期・成熟期・更年期・高齢期)ごとに大きく変化していきます。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごすためには、正しい知識を身に付け、セルフケアをしていくことが大切です。

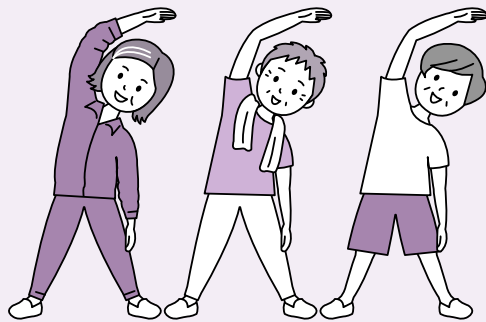
健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



体を動かそう いきいきシニア体操(30分)前期

運動を習慣化し、
転倒しにくい体づくりを
目指しましょう!



▶対象 区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

※マスクの着用、飲み物・タオルを持参

▶定員 抽選で各10名

▶申込方法 申込書(3月2日から申込先で配布)を、参加を希望する申込先へ持参。3月9日締め切り

会場・申込先	時間	曜日	初回開催日
鶴の木老人いこいの家 ☎3758-7978	午後1時45分～ 2時15分	火	4月6日
千束老人いこいの家 ☎3729-4655			
本蒲田老人いこいの家 ☎3736-3105	午後1時30分～2時	水	4月7日
東蒲田老人いこいの家 ☎3731-5373	午後2時～2時30分		
久が原老人いこいの家 ☎3754-1608			

▶問合せ 高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1624 FAX5744-1522

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.31

ストレス、
たまっていませんか?



春は卒業や人事異動など、生活環境が大きく変わる季節。身近な人との別れ、新たな出会いを通して、自分でも気付かないうちに心身にストレスがたまっているかもしれません。「大田区健康に関するアンケート(平成29年度)」では、区民の約65%が最近1か月以内にストレスを感じたと回答しており、特に20～50代の方がストレスを感じている傾向にあります。

また、長引く新型コロナウイルスへの警戒により、疲れや不安を感じている方が多いのではないのでしょうか。

ストレス状態が続くと心と体に不調をきたし、病気につながる場合もあります。つらくなる前に、自分の状況をゆっくり見つめ直してみましょう。

「こころの体温計」では
自分のストレス度を
チェックできます



ホッと一息ついてみよう ひとやすみのススメ

睡眠・休養を十分とろう

頑張りすぎず、「休む」ことを意識しましょう。昼休みに15分程度の仮眠をとるだけでも、頭がスッキリします。

自分に合ったリラックス法を見つけよう

入浴する、お気に入りのアロマをたく、音楽を聴くなど

趣味で積極的に気分転換する

ハイキング、映画鑑賞など



今の状況が辛いと感じたら…

気持ちが沈む、食事や睡眠が十分にできない、自分を責めてしまうなどの状態が2週間以上続くときは、早めにかかりつけ医や医療機関に相談しましょう。

ひとりで悩んでいませんか?

3月は 自殺対策強化月間 です



自殺の背景には健康問題や経済問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。心がつらくなる前に、専門機関や区の相談窓口にご相談してみませんか?

▶問合せ 地域健康課健康事業係

大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659

調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331

蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-1509

糀谷 ☎3743-4163 FAX6423-8838



詳細はコチラ▶