

地域健康課からのお知らせ

※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
▶問合先 地域健康課業務係
 大森(〒143-0015大森西1-12-1) ☎5764-0661 FAX5764-0659
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX3726-6331
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX5713-0290
 梶谷・羽田(〒144-0033東梶谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

調布

口から始める健康講座

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎60歳以上の方
 日4月19日(金)
 午後2時～3時
 会洗足区民センター
 定先着20名
 日当日会場へ



出産準備教室(両親学級) (土曜開催)

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・育児について学ぶ講座です。開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。
 ☎区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる方
 日4月6・13・20日(土)
 ※午前・午後の部有り
 日電子申請
 日地域健康課



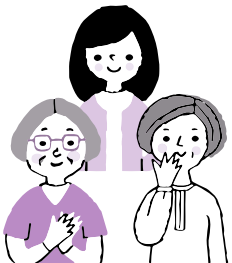
詳細は
コチラ▶

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を受けてライフステージ(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明るく充実した日々を自立して過ごすためには、若い頃から正しい知識を身に付



詳細はコチラ▶

け、ライフステージに応じた上手なセルフケアをすることが大切です。

日健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1265 FAX5744-1523

はねぴょん健康ポイントの 抽選応募が始まります！

はねぴょん健康ポイントではウォーキングなど毎日の健康づくりでポイントがたまり、さまざまな景品が当たる抽選に参加できます。

☎区内在住・在勤で18歳以上の方
 日アプリ内で応募か、台紙(特別出張所、問合先などで配布)に付随した所定のはがきを郵送
 ●抽選応募期間 3月16～31日
 日健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1661 FAX5744-1523

ダウンロードは
コチラ▶

要介護等高齢者紙おむつ等支給事業 商品点数変更のお知らせ

4月分の配送から、商品点数が変更になります。すでに受給されている方は、自己負担金が新たに発生する場合がありますのでご注意ください。詳細は3月分の紙おむつなどと一緒に配布する案内やカタログなどをご覧ください。

▶問合先 地域福祉課高齢者地域支援担当
 大森 ☎5764-0658 FAX5764-0659
 調布 ☎3726-6031 FAX3726-5070
 蒲田 ☎5713-1508 FAX5713-1509
 梶谷・羽田 ☎3741-6525 FAX6423-8838



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

区内で年間100名以上の方が自殺で亡くなっています。自殺の背景には健康問題、経済問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。問題が深刻になる前に専門機関や区の相談窓口にご相談ください。

▶問合先 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 FAX5713-0290
 梶谷・羽田 ☎3743-4163 FAX6423-8838



詳細はコチラ▶



4月の健診と健康相談

詳細はコチラ▶



事業名		対象、内容、日時など	
出産準備教室(母親学級) (平日2日制)* 予約は3月1日から 受け付け、開催日の 3開庁日前締め切り	大森	4月9・16日(火)	午前9時30分から
	調布	4月8・15日(月)	午後1時30分から
	蒲田	4月11・18日(木)	午後1時30分から
	梶谷・羽田	4月17・24日(水)	午前9時30分から
育児学級* (生後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	4月11日(木)	午前10時～11時
	調布	4月17日(水)	
	蒲田		
	梶谷・羽田	4月9日(火)	
育児学級* (生後9～11か月) 3回食への進め方、 家族の食事について	大森	4月12日(金)	
	調布	4月19日(金)	
	蒲田	4月11日(木)	
	梶谷・羽田	4月10日(水)	
育児学級* (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、 むし歯予防のポイント	大森	4月23日(火)	
	調布	4月9日(火)	
	蒲田	4月25日(木)	
	梶谷・羽田	4月18日(木)	
乳幼児	4か月児健康診査	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧くださいか、地域健康課へお問い合わせください ○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、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を行います	
	1歳6か月児健康診査		
	3歳児健康診査		
	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	
	栄養相談*	離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談	
離乳食の進め方 (生後5・6か月)* 離乳の開始について	大森	4月11日(木)午後	午前＝午前9時30分～11時30分 午後＝午後1時30分～4時 (1人30分程度)
	調布	4月19日(金)午後	
	蒲田	4月11日(木)午後	
	梶谷・羽田	4月11日(木)午前	
おとなの食事相談* 生活習慣病の予防、 肥満・血圧や血糖値が 高めの方の食事など	大森	4月18日(木)午後・30日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時 (1人45分程度)
	調布	4月11日(木)午前・30日(火)午後	
	蒲田	4月8日(月)午前・23日(火)午後	
	梶谷・羽田	4月4日(木)午前・23日(火)午後	

*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

産業プラザ 大規模改修工事に伴う利用制限

令和7～9年度に、施設の長寿命化を目的に大規模改修工事を行います。貸室(ホール、会議室など)について、一部利用を休止します。貸室ごとに利用休止期間が異なりますので、詳細は問合先HPをご覧ください。

▶問合先 (公財)大田区産業振興協会 ☎3733-6477 FAX3733-6459



詳細はコチラ▶

人権問題への理解を深めましょう

職業差別をなくそう

～どの仕事も社会にとって大切です～

●職業差別を知っていますか

ライフラインに関わる仕事、医療や介護、食材を提供する仕事、街をきれいに保つ清掃やごみ収集の仕事など、私たちはさまざまな仕事をする人に支えられて生活しています。しかし、感染症拡大の際には、患者だけでなく、治療のために働く医療従事者をはじめ幅広い職種の従事者たちが、心ない差別を受けました。差別は、必ずしも性別や年齢、障がいなどに限りません。仕事への偏見や理解の無さから従事者へ差別的な言動をするといった職業差別も存在します。

●仕事もその人をかたちづくる一部です

仕事は社会を支える一方で、従事する人の生活の土台です。「この仕事は誰でもできる」、「誰もやりたがらない仕事だ」などと決めつけることは、仕事そのもののだけでなく、従事する人を否定することにもつながります。

差別は何が理由となって起きるか分かりません。自分にとっての“ふつう”でも、誰かを否定的に決めつけていないか、振り返ることが大切です。新しい出会いが増える季節に向けて、自分の心を見つめ直してみませんか。

▶問合先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当
 ☎5744-1148 FAX5744-1556

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.61

セルフケアのすすめ

3・4月は、卒業、進学、就職、転勤など身の回りの状況が変化しやすい時期です。昇進、結婚、出産など一般的に喜ばしい出来事でも、環境が変わることはストレスの要因になります。残念ながらストレスを完全になくすることはできないので、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

セルフケアでこころの健康を保ちましょう

「セルフケア」とは、私たちが自分自身で行うことや体のケアのことです。こころが疲れたときや、ストレスがたまっているとき、気持ちが晴れないときは、セルフケアにトライしてみましょう。

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1683 FAX5744-1523

今日からできる！セルフケア

朝、太陽の光を浴びましょう

朝日を浴びると、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が止まって脳が覚醒し、体内時計のずれがリセットされ体内リズムが整います。そして「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンはストレスを緩和して精神を安定させたり、頭の回転を良くする働きがあります。朝起きたらカーテンを開け、15～30分ほど日光を浴びることを意識しましょう。

体を動かしましょう

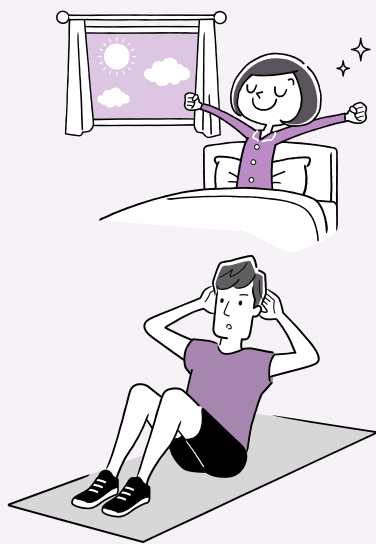
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える効果があります。ウォーキングやストレッチなど1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にしましょう。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

お風呂につかってリラックス

40℃くらいの湯船に10分ほど肩までつかると、ストレスを緩和する効果のあるホルモンが分泌され、体の修復やリラックス効果をつかさどる副交感神経が優位になります。また、筋肉や関節の緊張が和らいだり神経の過敏性が抑えられ、疲労回復・免疫力アップ・睡眠の質の向上などが期待できます。

十分な睡眠で脳と身体の休息を

日常的に睡眠時間を削って、無理をし過ぎていませんか。十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。日中眠くなることが多かったり休日に朝遅くまで寝てしまっている場合は、日ごろ睡眠時間が足りないというサインなので適切な睡眠時間を確保しましょう。就寝時間と起床時間を大きく変えずに体内リズムを整えることも、質の良い睡眠をとるための大切なポイントです。



！
夜間・休日診療案内
受診を希望する際は事前に必ずお電話ください

外科

診療時間：日曜＝午前9時～午後4時30分
大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

接骨(ほねつぎ)

施術時間：日曜、祝日＝午前9時～午後5時
東京都柔道整復師会大田支部 ☎090-3542-3896

眼科

診療時間：月～金曜＝午後5時～翌朝9時
土曜＝正午～翌朝9時
日曜、祝日＝午前9時～翌朝9時
(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)
診療曜日・医療機関：
月・水・土・日曜、祝日 東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151
火・金・土・日曜、祝日 昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383
木曜 (地独) 東京都立病院機構東京都立荏原病院 ☎5734-8000

小児科・内科 ※電話予約制

診療時間：土曜＝午後5時～9時30分
日曜、祝日＝午前9時～午後9時30分
大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402
田園調布医師会診療所(石川町2-7-1) ☎3728-6671
日曜、祝日のみ ☎3728-6671
蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

小児科

診療時間：月～金曜(祝日を除く)＝午後7時45分～10時45分
大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)
東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

薬(処方せん調剤)

取り扱い時間：土曜＝午後5時～10時
日曜、祝日＝午前9時～午後10時
大森地区
大森会営薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721
田園調布地区 ※日曜、祝日のみ
ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231
蒲田地区
(一社) 蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

歯科

診療時間：日曜、祝日＝午前9時～午後5時
(午後4時30分まで受け付け)
大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648
蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14) ☎3731-9282

その他の医療機関案内(24時間受け付け)

●東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303

救急車を呼んだ方がいいか迷ったら

(24時間受け付け)
●東京消防庁救急相談センター
☎#7119
※ダイヤル回線のときは☎3212-2323

子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間：月～金曜＝午後6時～翌朝8時
土・日曜、祝日、年末年始＝午前8時～翌朝8時
☎#8000
※ダイヤル回線のときは☎5285-8898

区民のひろば

◆かんたんバレエ教室 3月10・17・24・31日、4月7日(日)、①こども(3歳～小学生)＝午前9時～10時②大人(おおむね80歳までの女性)＝午前10時30分～11時30分、美原文化センターで。電話で☎各800円☎島田☎090-2766-2884
◆遺言・相続専門の行政書士による無料相談会 3月13日(火)、23日(土)午前9時30分～午後4時、大田文化の森で。電話で☎光江☎090-7806-5868
◆手品 やさしくて 楽しい教室 3月13・27日(火)午前10時から、エセナおおたで。電話で☎中村☎080-3542-4560
◆講演会「世界腎臓デー たいせつな腎臓を守るために」 3月14日(木)午後1時～2時、大森赤十字病院で。当日会場へ☎3775-3111大森赤十字病院透析室
◆民泊活用・遺言・相続相談会 3月15日(金)午後5時30分～6時30分、入新井集会所で。先着20名。電話で☎岡☎6315-6209
◆さつき合唱団演奏会 3月16日(土)

午後2時から、アプリコで。当日会場へ☎1,000円☎☎090-1658-9561山形
◆筆遊び彩書、筆ペン、ペン書 3月19日(火)午前9時30分から、田園調布せせらぎ館で。電話で☎2,000円☎安井☎080-3559-8865
◆愛唱歌の集い 3月19日(火)正午～午後2時、アプリコで。電話で☎2,000円☎森本☎080-3351-7290
◆指導力抜群の声楽家による楽しいコーラス体験会 ①3月19日(火)②21日(木)午後1時30分から、①エセナおおたで②羽田文化センターで。電話で☎各500円☎南☎090-3680-5988
◆生花フラワーアレンジメント講習会 3月21日(木)・22日(金)午前10時30分～午後0時30分、洗足池図書館で。先着各8名。電話で☎各4,300円☎大仏☎090-6004-2505
◆行政書士による無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～ 3月22日(金)午前9時30分～午後3時、入新井集会所で。電話で☎後藤☎090-8888-6777

◆田園調布ミニブリッジ無料体験教室(コントラクトブリッジ簡易版) 初めの方。3月22・29日(金)①午前10時～正午②午後1時～3時(②は29日のみ)、田園調布せせらぎ館で。電話で☎石橋☎070-2622-0605
◆大正琴研究会「小さなおさらい会」 3月23日(土)午後2時から、北蒲広場で。電話で☎當間☎090-3402-2166
◆頭の体操 初級英会話 3月27日(火)午後1時～2時、カムカム新蒲田で。抽選で5名。電話で☎1,000円☎小林☎090-9672-3951
◆美しく健康に ストレッチ&ベリーダンス体験会 こども連れ可。3月28日(水)午前10時40分～11時50分、4月4日(火)午後1時10分～2時20分、萩中集会所で。電話で☎各500円☎宮下☎090-3810-8924
◆ミュージカルワークショップ 小学生。3月30日(土)午後2時～3時30分、石川町文化センターで。先着15名。3月23日までに電話で☎八木☎090-9333-9770
◆「島守の塔」大田上映会 3月30日(土)

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、おおた区報の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)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日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21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同一の人物が団体で、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 ※令和6年5月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年11月1日号です
●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

午後2時15分から、アプリコで。電話か当日会場へ☎1,500円(前売り1,200円)☎熊谷☎3758-8622
◆相続・遺言書専門家・弁護士・司法書士・行政書士・社労士合同無料相談会 3月31日(日)午前10時から、池上会館で。電話で☎石井☎090-

2443-2555
◆JPOP体操 4月1日(月)午前10時～11時30分、田園調布せせらぎ館で。電話で☎倉方☎090-9644-8013
◆混声合唱GYC定期演奏会 4月6日(土)午後5時から、大田文化の森で。当日会場へ☎3756-1024青木