

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 FAX 5764-0659
調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX 3726-6331
蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX 5713-0290
梶谷・羽田(〒144-0033東梶谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大 森

口から始める健康講座
～噛む・飲み込む力を強くする!～

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。
☎65歳以上の方
📅10月1日(火)午後2時～3時
会 ゆうゆうくらぶ大森東地域センター
定 先着15名
📞問合先へ電話。9月2日から受け付け

乳幼児の事故防止と
救急蘇生法教室

事故防止の話、こどもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。
☎乳幼児の保護者
📅10月4日(金)午前10時～11時15分
会 大森東一丁目児童館
定 先着20名。保育(未就学児10名)有り
📞9月4日～10月2日に問合先へ電話

調 布

栄養講座

📅10月1日(火)午前10時～11時30分
定 先着15名
📞問合先へ電話。9月2日から受け付け

口から始める健康講座
～噛む・飲み込む力を強くする!～

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。
☎65歳以上の方
📅10月11日(金)午後2時～3時
会 仲池上老人いこいの家
定 先着15名
📞当日会場へ

蒲 田

口から始める健康講座
～噛む・飲み込む力を強くする!～

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。
☎65歳以上の方
📅会 ①10月4日(金)=矢口区民センター
②10月18日(金)=シニアステーション
新蒲田 ※どちらも午後2時～3時
定 先着各30名
📞①問合先②地域包括支援センター新蒲田(☎6715-9731)へ電話か来所。
9月2日から受け付け

梶谷・羽田

口から始める健康講座
～噛む・飲み込む力を強くする!～

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。
☎65歳以上の方
📅会 ①9月13日(金)=大森中老人いこいの家(☎3763-0881) ②10月4日(金)=東梶谷老人いこいの家(☎3741-7970)
※どちらも午後2時～3時30分
定 先着①20名②10名
📞会場へ電話か来所。9月2日から受け付け

ハッピー子育て
～イヤイヤ期の対応に
悩んでいる方へ～(2日制)

2歳前後の困り事について、心理相談員の話やグループワークからこどもの発達や対応の方法を学びます。
☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんを持つ保護者
📅10月18日、11月8日(金)午前10時～11時30分
定 先着15名。保育(未就学児10名)有り
📞問合先へ電話。9月2日から受け付け

乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、こどもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。
☎乳幼児の保護者
📅10月30日(火)午後2時～3時30分
定 先着22名。保育(未就学児10名)有り
📞問合先へ電話。9月2日から受け付け

出産準備教室(平日2日制)

妊娠中や出産のこと、赤ちゃんの育児のことについて学びます。
📅①10月1・8日(火)午前 ②10月7・21日(月)午後 ③10月10・17日(休)午後 ④10月16・23日(火)午前

開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。
☎区内在住の妊娠中の方、家族など
📞電子申請
📍地域健康課



詳細はコチラ

出産準備教室(土曜日開催)

講義「両親で子育て」、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。
📅10月5・19・26日(土)
※午前の部、午後の部有り

10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	
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	10月3日(休)	午前10時～11時
	調布	10月9日(休)	
	蒲田	10月2日(休)	
	梶谷・羽田	10月8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	10月4日(金)	
	調布	10月18日(金)	
	蒲田	10月10日(休)	
	梶谷・羽田	10月9日(火)	
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	10月22日(火)	
	調布	10月8日(火)	
	蒲田	10月24日(休)	
	梶谷・羽田	10月17日(休)	
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 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	10月3日(休)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	10月18日(金)午後	
	蒲田	10月10日(休)午後	
	梶谷・羽田	10月10日(休)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	10月17日(休)午後・29日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時30分(1人45分程度)
	調布	10月10日(休)午前・22日(火)午後	
	蒲田	10月7日(月)午前・29日(火)午後	
	梶谷・羽田	10月1日(火)午前・24日(休)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

健康コラム Vol.6

なぜ手洗いは大事なの？

感染症を予防するためには、正しく手を洗うことが大切です

細菌やウイルスは、ドアノブや電車のつり革などさまざまな物に触れることにより自分の手にも付着します。その手で顔を触ると、目や鼻、口などの粘膜から感染する可能性があります。そこで、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗うことが重要です。手の洗い方とタイミングを知って、普段から正しい手洗いを意識しましょう。



手洗い動画はコチラ

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりします。
- ② 手の甲をのばすようにこすりします。
- ③ 指先・爪の間に念入りにこすりします。
- ④ 指の間に洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずにねじり洗います。最後に流水で洗い流します。

▶問合先 感染症対策課感染症対策担当 ☎4446-2643 FAX 5744-1524

ありがとうございます あたたかい善意

◆地域力応援基金へ ○小西孝実=50,000円
○株式会社ダイエー=61,101円 ○高橋弘師=500万円

◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています
各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

健康便り

キラリ☆健康おおた出張講座

保健師や看護師、栄養士、歯科衛生士などの専門家が、区内企業や事業所、地域へ訪問し、無料で健康講座を行います。

☑区内在住か在勤の方、区内企業や事業所

☎問合先へ電話か申込書(区HPから出力)をFAX

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

9月は健康増進普及月間です

この機会に自身の生活習慣を振り返ってみませんか。区HPなどで健康情報を配信していますので、ぜひご利用ください。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

9月10～16日は自殺予防週間です

自殺の背景には病気や生活困窮などの要因が複雑に関係しています。ここ

ろの疲れを感じたら、1人で悩まずご相談ください。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

キュッと、はつらつ！尿もれ予防体操と筋力アップ教室(2日制)

☑区内在住で次の全てに該当する方

①要介護認定を受けていない②医師などから運動を制限されていない

※体操できる服装。タオル、飲み物、室内履き持参

☎10月8・22日(火)午後1時30分～3時30分

☎荏谷・羽田地域庁舎

☎先着20名

☎問合先へ電話かFAX(記入例参照)。9月2日から受け付け

☎荏谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

☎3741-6525 FAX6423-8838

障がい者歯科相談

歯科健康相談、歯科健康診査、歯科指導 ※治療は行いません

☑区内在住で、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい者施設に通所していない方

●実施期間 9月1日～令和7年1月31日

☎歯科医師会が指定する歯科診療所

☎大森歯科医師会(☎3755-5400 FAX3755-0307) か 蒲田歯科医師会(☎3735-1004 FAX3737-0378)へ電話かFAX(記入例参照)

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1672 FAX5744-1523

ブレスト・アウェアネスのすすめ

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。乳がんの罹患率が増え始める30代からは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ちましょう。乳がん検診対象となる方へ、6月中旬に案内を郵送しました。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

難病患者・家族のための災害対策ハンドブック

難病の方と家族が災害発生時の行動を想定し、日頃から備えるためのハンドブックです。配布場所など、詳細は区HPをご覧ください。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

おおた健康プラン改定にあたり意識調査を実施します

無作為に抽出した18歳以上の方(4,000名)と小学6年生(1,300名)に調査票を9月中旬に発送します。ご協力をお願いします。

☎健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1682 FAX5744-1523



詳細はコチラ

乳がん検診

●検査項目 問診、マンモグラフィー検査、視触診(任意)

※妊娠中・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください

※令和6年度より、国の指針に基づき受診間隔が2年に1回となったため、令和5年度に受診した方は、今年度は受診できません

●受診期限 令和7年2月28日

☑区内在住の、令和7年3月31日時点で40歳以上の女性

☎区内指定実施医療機関

☎500円

☎実施医療機関へ直接申し込み

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

AEDを使うことで助かる命があります

AEDとは？

誰でも使うことができる救命処置のための医療機器です。心電図を自動解析し、心臓がけいれんしている場合などに、電気ショックを与え、正常なリズムに戻します。電源を入れると使用方法が音声で指示されるため、操作は非常に簡単です。AEDの使い方は東京消防庁HPをご覧ください。



東京消防庁HP

AEDを使うとどれくらい効果があるの？

一般の方が心肺蘇生などを実施した際、AEDを使用しなかった場合の1か月後生存率は**9.9%**であるのに対し、使用した場合は**50.3%**であり、生存率が格段に上がります。

出典：「令和5年版 救急・救助の現況」(総務省消防庁)



AEDの例

区内セブン-イレブン(一部店舗を除く)にAEDを設置しています

設置店舗については、お問い合わせください。

24時間AED設置費用を助成します

AED設置・交換費用の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。



詳細はコチラ

▶問合先 健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1262 FAX5744-1523

区民のひろば

◆頭の体操初級英会話 9月10日(火)午後1時30分～2時30分、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で☎1,000円

☎小林☎090-9672-3951

◆①初めてのパーティーダンス練習会②カップル練習会 ①9月10・24日(火)午前10時30分～11時30分、カムカム新蒲田で。9月25日(火)①午後3時45分～4時45分②午後1時～3時45分、大田文化の森で。当日会場へ☎①500円②800円☎070-6636-0370瀬井

◆60歳以上の楽しい旅行英会話 9月12日(木)午後2時30分～4時、大田区民プラザで。先着10名。電話で☎川井☎080-5803-4729

◆ゆったりなごやか佐保田ヨーガ ①9月13・20・27日、10月4日(金)午後6時30分～8時②9月20日、10月4日(金)午後3時30分～5時、エセナおおたで。先着各3～6名。9月10日までに電話で☎各500円☎高橋☎070-9088-0782

◆ホームビジット・ホストファミリー説明会 10月5日に実施する留学生のホームビジットを受け入れるホストファミリー募集説明会。9月14日(出午

前10時～11時、オンライン(Zoom)で。電話で☎金子☎3755-5058

◆Rubatoピアノコンサート 9月14日(出)午後2時20分開演、アプリコで。当日会場へ☎050-3557-6810 Rubatoイベント事務局

◆彩美会水彩画展 9月14日(出)～16日(祝)、午前10時～午後4時(14日は正午から、16日は午後3時まで)、アプリコで。当日会場へ☎3766-4766坂本

◆遺言・相続専門の行政書士による無料相談会 9月15日(日)・20日(金)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

◆かんたんバレエ教室 9月15日(日)・22日(祝)・29日、10月6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

◆無料やさしい詩吟体験会 9月17日、10月1日(火)午前10時～正午、池上文化センターで。当日会場へ☎090-1530-4111前嶋

◆太極拳 9月18日、10月9日(火)太

極剣＝午前9時40分から②太極拳＝午前10時50分から、消費者生活センターで。電話で☎各800円☎伊東☎090-4750-8023

◆中高年の方対象のヨガ 初心者可。9月19・26日(休)午後1時30分から、矢口区民センターで。電話で(当日会場も可)☎赤田☎3750-8145

◆太極拳無料体験会 9月19・26日(休)午後2時から、大森スポーツセンターで。当日会場へ☎3768-6962綱島

◆家庭教育講演会 9月23日(休)午後2時開演、アプリコで。先着300名。当日会場へ☎070-6521-2997飯田

◆かんたんにつくれる秋の実&パンの花 70歳以上の方。9月24日(火)午後1時30分～3時、矢口区民センターで。電話で☎800円☎山本☎090-4700-3266

◆水彩富士見展 9月27日(金)～29日(日)、午前10時～午後5時(27日は午後1時から、29日は午後4時まで)、大田区民プラザで。当日会場へ☎3757-9008南川

◆司法書士・行政書士・弁護士・社労士・相続・遺言書専門家合同無料相談会 9月29日(日)午前9時30分か

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 ※令和6年11月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年5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。

●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30日必着です。令和7年3月21日号にまとめて掲載します。

ら、田園調布せせらぎ館で。電話で☎神庭☎090-1047-4214

◆エンジョイパッチワーク～クリスマスのタペストリー 9月30日(月)午前10時から、六郷集会所で。電話で☎2,600円☎加賀☎090-6045-1475

◆皆で頑張る認知症カフェ 10月12日(出)、午後1時～3時30分、新井宿特別出張所で。先着80名。10月7日までに電話で☎500円☎地域包括支援センター新井宿☎3772-2415