

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

糀谷・羽田(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

大森

□から始める健康講座

□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

☎3月5日(水)午後1時30分～2時30分

会シニアステーション馬込

定先着15名

☎問合先へ電話。2月3日から受け付け

調布

□から始める健康講座

□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

☎①2月21日(金)午後2時30分～3時

30分②3月14日(金)午後2時～3時

会①シニアステーション田園調布(☎6715-6900)



定先着①20名②15名

☎①会場へ電話か来所②問合先へ電話か来所。①②2月3日から受け付け

蒲田

ハッピー子育て(2日制)

イヤイヤ期などの子育ての話やグループワークを行います。

☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者

☎3月3・10日(月)午前10時～11時30分

定先着12名

※保育(未就学児12名)有り

☎問合先へ電話。2月1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。

☎①3月3・10日(月)午後②3月6・13

日(水)午後③3月11・18日(火)午前④3

月19・26日(水)午前

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。

☎3月1・15・22日(土)

※午前の部、午後の部有り

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



健康便り

栄養オンライン講習会 ～腎臓を守るための食事 (腎臓病予防講習会)～

腎臓の専門医が、CKD(慢性腎臓病)の発症と進行を防ぐための日常生活や食事のポイントについて分かりやすく解説します。

☎区内在住か在勤の栄養士、区内在住の方

☎3月3日(月)午後2時～3時30分

定先着100名

☎電子申請。2月1日から受け付け

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

幼児歯科健康診査・ フッ化物塗布

●対象、回数 ①2歳②3・4歳③4・5歳④5歳～就学前の各1回

☎1歳6か月児・3歳児健康診査の案内に同封の受診券を実施医療機関へ持参
☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1661 FAX5744-1523



MR(麻しん風しん 混合ワクチン)の接種

2回の接種が必要です。予約票の交付申請の詳細は区HPをご覧ください。

☎第1期=1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日

第2期(平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さん)=3月31日まで

☎区内実施医療機関

☎感染症対策課感染症対策担当

☎4446-2643 FAX5744-1524



詳細はコチラ

3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	3月13日(休)	午前10時～11時  ▲ 電子申請で申し込み
	調布	3月12日(休)	
	蒲田	3月5日(休)	
	糀谷・羽田		
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	3月14日(金)	
	調布	3月6日(休)	
	蒲田		
	糀谷・羽田		
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	3月25日(火)	
	調布	3月11日(火)	
	蒲田	3月27日(休)	
	糀谷・羽田	3月13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をご覧くださいか、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	
	3歳児健康診査	○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	
	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	
	むし歯予防教室	むし歯予防の話と 仕上げみがきの練習(3歳未満)	
	歯みがき教室		
	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	3月13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	3月14日(金)午後	
	蒲田	3月6日(休)午後	
	糀谷・羽田	3月6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	3月6日(休)午後・11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	3月13日(休)午前・25日(火)午後	
	蒲田	3月10日(月)午前・18日(火)午後	
	糀谷・羽田	3月11日(火)午前・27日(休)午後	

*は地域健康課に電話予約

※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.10

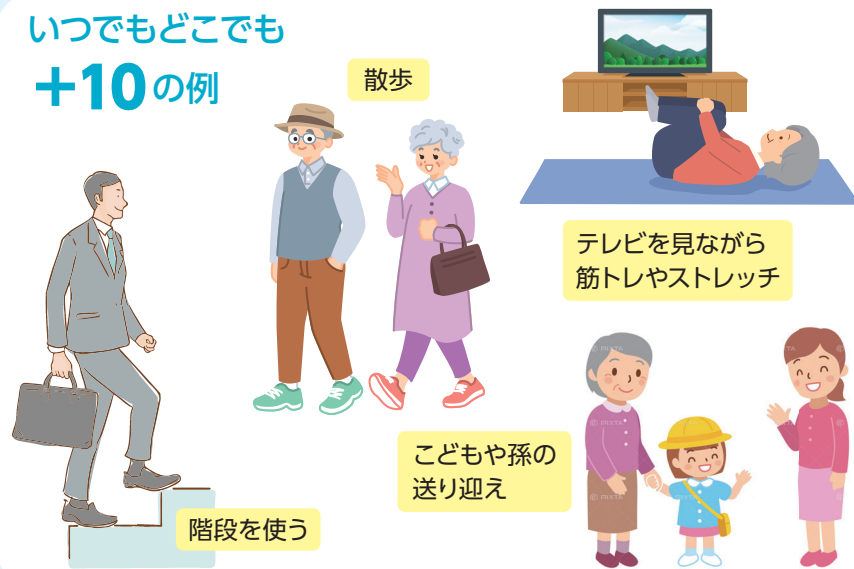
いつでも!どこでも! 毎日の生活に軽めの運動から+10

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病になるリスクを下げることができます。

有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングや軽めのストレッチなどでも病気の予防効果があります。生活の中で少しでも運動を取り入れることや座っている時間を短くするように心がけるだけでも健康になれます。

時間がない方もまずは、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。

いつでもどこでも +10の例



はねぴょん健康ポイントに登録して運動しましょう!

アプリに登録することで、運動した内容がポイントとして加算されるなど、楽しみながら運動ができます。

詳細は
コチラ▶



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

シニアの方へお知らせします

①ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や入れ歯、噛むこと、のみ込むこと、^{こうくう}口腔ケアなどで心配なことがあればご相談ください。歯科衛生士が訪問し、希望があれば歯科医師による訪問診査や摂食えん下機能健康診査を行います。

▶対象 歯科医療機関への通院が困難なおおむね65歳以上の方

▶申込方法 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターか問合先へ電話

▶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



②長寿健康診査を受けましょう

生活習慣病の予防・早期発見などが目的です。対象の方へは受診票を郵送しています。

●受診期限 3月31日

▶問合先 国保年金課後期高齢者医療給付担当 ☎5744-1254 FAX5744-1677

③地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは区内23か所に設置されており、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が、地域にお住まいの高齢者や家族から、介護・福祉などの総合的な相談に応じています。相談がありましたら、お住まいの地域の地域包括支援センターまでご連絡ください。

▶対象 65歳以上の方と家族

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1250 FAX 5744-1522

④高齢者肺炎球菌予防接種(定期・任意)のお知らせ

接種日時点で過去に肺炎球菌(23価)の予防接種を受けたことがない方が対象です。

定期接種(60～65歳)

誕生月の下旬に予診票を発送します。3月が誕生日の方は2月下旬に発送を予定しています。

▶対象

①65歳の方

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい¹で身体障害者手帳1級をお持ちの方

▶会場 実施医療機関

▶費用 1,500円(1回のみ)

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給中の方は無料です

※自己負担の費用は年度ごとに変更する場合があります

任意接種(66歳以上)

接種を希望する方は、事前に区へ予診票兼助成申請書の申請が必要です。電子申請か問合先で受け付けています。任意接種助成は令和6年度限りの実施を予定しています。

▶会場 実施医療機関

▶費用 4,000円(1回のみ)

▶問合先 感染症対策課感染症対策担当

☎4446-2643 FAX5744-1524



詳細はコチラ

！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

診療受付時間：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

診療受付時間：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(土・日曜、祝日)

診療受付時間：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)

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(平日・夜間)

診療受付時間：

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

診療受付時間：日曜、祝日＝午前9時～午後4時30分

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

そのほかの医療機関案内(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

※つながりにくいときは☎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

※つながりにくいときは☎5285-8898

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆小走りで踊れるスコットランドのケイリーダンスを踊ろう 2月11日(祝)、3月9日(日)午後1時30分～4時、萩中集会所で。先着各5名。各開催日の3日前までに電話で☎柳川☎090-4710-7367

◆誰でも楽しく踊れる社交ダンス 2月13・20・27日、3月6日(休)午前9時30分から(中級)、午前10時30分から(初級)、池上文化センターで。電話で☎各1,000円☎村上☎090-2652-3365

◆アジアの将棋を楽しむ 2月15日(休)午前10時～正午、洗足池図書館で。先着20名。2月14日までに電話で☎金沢☎080-3504-4182

◆全自動卓健康マージャン初心者無料講習会 2月15・22日(休)午後1時～3時、久が原六丁目の会場で。先着各8名。電話で☎小林☎090-9131-4557

◆初めての英会話説明会 2月18日(休)午後1時30分～2時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎山田☎090-4710-0847

◆シニア向けパソコン入門講座 パソコン不要。2月20日(休)午前10時～午後3時、消費者生活センターで。抽選で5名。2月10日(必着)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号、年齢、性別を明記)で☎1,000円☎〒146-0094東矢口3-24-9北上☎080-

5009-8141

◆50代から始める初心者英会話 2月21日、3月7日(休)午後1時～2時、消費者生活センターで。先着各10名。電話で☎山田☎070-4797-1625

◆初めての短歌 2月22日(休)午前9時30分～11時30分、萩中集会所で。先着50名。電話か当日会場へ☎平林☎090-9306-5079

◆行政書士・弁護士・司法書士・社労士・税理士合同無料相談会 2月23日(休)午前9時30分から、大田区民プラザで。電話で☎滑川☎080-5025-8539

◆蘭展 3月8日(休)午前11時～10日(休)午後5時、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-3314-4870香取

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。

費＝参加費など 申＝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7年4月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年10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。