

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

栄養セミナー  
 「メディアにまどわされない食生活」

●講師 東邦大学 朝倉敬子  
 区内在住・在勤の方  
 9月26日(水)午後2時～4時  
 会場 大田区民プラザ 定員 100名  
 申込 電話で

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 区内65歳以上の方  
 9月4日(火)午後3時15分～4時30分  
 会場 新井老人いこいの家 当日会場へ

シニア世代の食生活講座(3日制)

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 区内65歳以上で調理実習に参加できる方  
 9月13・27日、10月11日の木曜、午前10時～正午  
 費用 各回400円 定員 20組 申込 電話で

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 妊娠中で、パートナーと参加できる区内在住の方  
 9月15日(土)午前9時～正午  
 定員 40組(初産で出産予定日の近い方を優先)

優先)  
 電子申請か往復はがき。「両親学級9月15日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。8月17日必着

**調布**

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

マタニティフェア

マタニティヨガ、助産師の話、もく浴実習、保育サービスアドバイザーの相談  
 区内在住で妊娠中の方とご家族  
 9月28日(金)午後1時30分～3時30分  
 会場 当日会場へ(マタニティヨガ、助産師の話のみ予約制。電話で)

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 区内65歳以上の方  
 9月27日(木)午後2時～3時30分  
 会場 仲池上老人いこいの家 当日会場へ

シニア世代の食生活講座

惣菜の簡単アレンジ(話と調理実演)  
 区内65歳以上の方  
 9月28日(金)午後1時30分～3時30分  
 定員 25名 申込 電話で

**蒲田**

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

栄養講習会

「食品ロス」を減らすために！野菜を上手に食べるコツ(お話と調理実演)  
 区内在住の方  
 9月12日(水)午前9時45分～正午  
 定員 20名 申込 8月1日から電話で

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 妊娠5か月以上で、パートナーと参加できる区内在住の方  
 9月29日(土)①午前9時～正午②午前10時～午後1時 ※時間指定不可  
 定員 22組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 電子申請か往復はがき。「両親学級9月29日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。8月17日必着

うつ病家族教室(2日制)

●1日目「うつ病とは」  
 ●2日目「家族が健康でいるために」  
 うつ病と診断された方の家族  
 10月5・12日の金曜、午後1時30分～3時30分  
 定員 50名 申込 8月1日から電話で

口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 区内65歳以上の方

9月7日(金)9月28日(金)  
 ※いずれも午後2時～3時30分  
 会場 ①矢口区民センター  
 ②本蒲田老人いこいの家  
 定員 各30名 申込 当日会場へ

歯周病は老化の一因！  
 セルフチェックで歯周病予防

顕微鏡で細菌観察、歯肉の写真撮影、効果的な歯みがき・フロスの使い方  
 区内在住・在勤の20歳以上の方  
 9月26日(水)午後1時30分～3時30分  
 定員 15名 申込 8月1日から電話で

**糺谷・羽田**

〒144-0033東糺谷1-21-15  
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

今日から始めるセルフケア  
 正しいブラッシングで歯周病予防

口腔観察のチェックポイント、歯みがき・補助具の使い方実習など  
 区内在住・在勤の20歳以上の方  
 8月29日(水)午前9時30分～11時30分  
 定員 20名 申込 電話で

シニア世代の食生活講座(3日制)

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 区内65歳以上で調理実習に参加できる方  
 9月26日、10月10・24日の水曜、午前10時～正午  
 費用 各回400円 定員 20名 申込 電話で

ハッピーママ～お子さんの困った行動への対応を学ぶ～(2日制)

1歳3か月～おおむね2歳のお子さんがいる母親  
 9月28日、10月19日の金曜、午前10

今から始める健康づくり

Vol. 3 とってもすごい！  
 野菜のパワー

野菜には体の調子を整える成分が多く含まれています！毎日野菜を食べて、元気に過ごしましょう！



野菜に含まれる成分(一部)

**カリウム**  
 高血圧予防に役立ちます。  
 例：ホウレンソウ、なす、たまねぎ、きゅうり

**抗酸化成分(ビタミンCなど)**  
 発がんの抑制が期待できます。  
 例：ピーマン、ニンジン、しょうが

**食物繊維**  
 コレステロールの吸収を抑え、腸の調子を整えます。  
 例：かぼちゃ、ゴボウ、ブロッコリー

**カルシウム**  
 骨の形成に欠かせません。  
 例：小松菜、かぶの葉

各約70g(5品で約350g)のレシピ例

1日に必要な野菜は約350gです。毎食、野菜料理が入るように心がけましょう！  
 ※野菜はアクを含むので、水にさらす・茹でこぼすなど下処理をきちんと行ってください。



ちょっとした小鉢を用意して毎日野菜を摂りましょう！

9月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前から)	事業名	対象・内容
両親学級* (平日3日制) 講演ともく浴実習	大森 9月4・11・18日(火)午後1時15分～4時	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
	調布 9月3・10日、10月1日(月)午後1時15分～4時		
	蒲田 9月6・13・20日(水)午後1時15分～4時		
	糺谷・羽田 9月5・12・19日(水)午後1時15分～4時		
育児学級* (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 9月20日(水)午前10時～11時30分	女性の健康専門相談 (女性の産婦人科医)	月1回 健康づくり課(☎5744-1683)へ電話
	調布 9月5日(水)午前10時～11時30分		
	蒲田 9月6日(水)午前10時～11時30分		
	糺谷・羽田 9月は実施しません		
ママとわたしの食育クラス* (9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 9月21日(金)午前10時～11時30分	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
	調布 9月13日(水)午前10時～11時30分		
	蒲田 9月6日(水)午後2時～3時30分		
	糺谷・羽田 9月12日(水)午前10時～11時30分		
育児学級* (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 9月11日(火)午前10時～11時30分	乳幼児	4か月児健康診査 平成30年5月生まれの方 ○該当者には通知します。8月末までに届かない方は、各地域健康課へお問い合わせを ○健康診査は、前月か翌月になる場合があります ○健康診査の内容は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を実施
	調布 9月4日(火)午前10時～11時30分		
	蒲田 9月20日(水)午前10時～11時30分		
	糺谷・羽田 9月4日(火)午前10時～11時30分		
		3歳児健康診査 平成27年8月生まれの方	
		乳幼児歯科相談* 3歳未満	むし歯予防教室、歯科相談など

\*は各地域健康課へ予約が必要です。  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています。