

## 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

#### ハッピーママ(4日制)

子どものイヤイヤ期に悩むのは、あなただけではありません。座談会や講義を通し、お子さんへの対応と一緒に学びませんか？

☎1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親で、1歳6か月児健診を受診した方  
 ※初めて参加する方のみ  
 日10月8・15・22・29日(金)午前9時30分～11時  
 ※受け付けは午前9時10分～9時20分  
 定先着10名  
 申電話で。9月7日から受け付け。保育有り(未就学児先着15名)

#### シニア世代の食生活講座

健康長寿のための食事の話と調理実習  
 ☎65歳以上の方  
 日10月14・28日、11月11日(木)午前10時～正午  
 費各500円  
 定先着各12名  
 申電話で。9月1日から受け付け

#### □から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日10月28日(木)午後2時～3時  
 会ゆうゆうくらぶ大森西  
 定先着20名  
 申電話で。9月1日から受け付け

### 蒲田

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

#### □から始める健康講座 ～飲み込む力をアップして健康長寿！～

誤えん性肺炎予防の話、えん下体操、運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日①10月8日(金)=東蒲田老人いこいの家

②10月11日(月)=蒲田西特別出張所  
 ③10月15日(金)=大田区民プラザ  
 ※いずれも午後2時～3時  
 定先着①12名②20名③15名  
 申電話で。9月1日から受け付け

#### うつを、とらで支える方へ ～支える人のこころがほつとできる方法～(2日制)

●1日目「うつ病とは～病気と治療、主治医とのつきあい方～」  
 ●2日目「家族(ケアする人)の心構え」  
 ☎うつ病で悩んでいる方の家族、支援者  
 日10月22・29日(金)午後1時30分～3時30分  
 定先着30名  
 申電話で。9月1日から受け付け

### 調布

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

#### 栄養講座～もしもの時に備えて食料を備蓄しましょう～

食料備蓄とポリ袋クッキング  
 日10月8日(金)午前10時～11時  
 定先着15名  
 申電話で

#### ひきこもり家族教室(2日制)

☎ひきこもりの方の家族・知人  
 日10月15日(金)・21日(木)午後6時30分～8時30分  
 会アプリコ  
 定先着50名  
 申電話で

### 糀谷・羽田

〒144-0033東糀谷1-21-15  
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

#### □から始める健康講座

口の機能の低下を予防するための話と運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日①10月1日(金)=東糀谷老人いこいの家  
 ②10月21日(木)=大森中老人いこいの家  
 ③10月22日(金)=萩中集会所

申大森歯科医師会(☎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)  
 申健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1672 FAX5744-1523

#### 9月10～16日は自殺予防週間です

◆ひとりで悩まず相談を  
 こころの疲れを感じたら、相談してください。詳細は区HPをご覧ください。  
 ◆自死遺族を支えるために  
 遺族の方のお話を聴きながら、私たちに何が出来るか考える交流会を行います。  
 ☎身近な人を自死で亡くされた方、自死遺族を支えたいと願う支援者の方  
 日9月21日(火)午後2時～4時30分  
 会蒲田地域庁舎  
 定先着10名



相談窓口はコチラ



詳細はコチラ

## 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
母親学級(3日制)*	大森 10月5・12・19日(火)
	調布 10月4・18・25日(月)
	蒲田 10月7・14・21日(木)
	糀谷・羽田 10月6・13・20日(水)
午後1時30分～3時	
育児学級*(生後7～8か月)	大森 10月21日(木)
	調布 10月20日(水)
	蒲田 10月6日(水)
	糀谷・羽田 10月12日(火)
2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	
ママとわたしの食育クラス*(生後9～11か月)	大森 10月22日(金)
	調布 10月7日(木)
	蒲田 10月21日(木)
ママの食事と離乳食(3回食)	
育児学級*(1歳～1歳3か月)	大森 10月26日(火)
	調布 10月19日(火)
	蒲田 10月7日(木)
	糀谷・羽田 10月27日(水)
幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	
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
	○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
大人の食事相談*	大森 10月6日(火)午後、19日(火)午前
	調布 10月15・29日(金)午後
	蒲田 10月4日(月)午前・12日(火)午後
	糀谷・羽田 10月12日(火)・28日(木)午後
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	○午前=午前9時～正午 ○午後=午後1時30分～4時
精神保健福祉相談*	こころの健康、思春期、認知症、アルコールなどの問題で悩んでいる方と家族

\*は地域健康課に予約が必要です。  
 ※母親学級(3日制)の予約は9月1日から受け付け  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

※いずれも午後2時30分～3時30分  
 定先着各10名  
 申当日会場へ

#### シニア世代の食生活講座

保存食品を上手に使う献立の工夫  
 ☎65歳以上の方  
 日10月8日(金)午前10時～11時  
 定先着10名  
 申電話で

#### 乳幼児救急蘇生法教室

☎乳幼児の保護者  
 日10月28日(木)午後2時～3時30分  
 定先着12名  
 申電話で。9月6日から受け付け。保育有り(未就学児先着15名)

#### 土曜両親学級(オンライン)

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  
 日10月9・23日(土)  
 ※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  
 申区HPで  
 申地域健康課



詳細はコチラ

## 健康便り

### 9月は「健康増進普及月間」

生活習慣病予防のために、「健康ウォーキングマップ」を地域健康課、スポーツ推進課、問合先で配布しています。区HP、Twitterでも健康情報を配信しています。ぜひご活用ください。  
 申健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

#### 障がい者歯科相談

歯科相談、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の、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4年1月31日  
 申歯科医師会が指定する歯科診療所



申問合先へ電話  
 申健康医療政策課健康政策担当  
 ☎5744-1728 FAX5744-1523

#### 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します

☎おおむね大森・調布地域庁舎管内在住の、80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な方  
 申9月21日～10月1日に問合先へ電話  
 申大森歯科医師会  
 ☎3755-5400 FAX3755-0307

#### 尿もれ予防体操と筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく、尿もれ予防に関心がある方も参加できます。  
 ☎区内在住で要介護認定を受けていない方  
 日10月13・27日(火)午後2時～3時30分  
 会調布地域庁舎  
 定先着各20名  
 申問合先へ電話。9月1日から受け付け

申調布地域福祉課高齢者地域支援担当  
 ☎3726-6031 FAX3726-5070

#### 乳がん自己触診のすすめ

乳がんは初期症状がほとんどありません。早期発見のため、30歳を過ぎたら乳房の自己チェックをしましょう。  
 ※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  
 申健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523

#### 乳がん体験者の会

乳がんと診断された方や治療中の方同士が集まって、お互いの体験談や療養上の悩み、毎日を楽しく過ごすコツなどを語り合い、聴き合う会です。  
 ☎区内在住の女性で乳がんを診断された方、治療している方  
 日年5回(奇数月)、午前10時～11時30分  
 会蒲田地域庁舎 申問合先へ電話  
 申健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523