

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

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 5713-1509
 蕨谷 (〒144-0033 東蕨谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大森

乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習

乳幼児の保護者

☎3月4日(金)午前10時～11時15分

☎先着10名

☎電話で。保育(未就学児先着10名)有り。2月4日から受け付け

口から始める健康講座～オールフレイル予防の話と軽い体操～

食べる・のみ込むなどの^{こくく}口腔機能や誤えん性肺炎の予防に関する話と運動指導士による軽い体操

65歳以上の方

☎3月15日(火)午後2時～3時

☎ゆうゆうくらぶ大森東地域センター

☎先着20名

☎電話で。2月1日から受け付け

蒲田

ハッピーママ～ヤンチャ盛り！イヤイヤ期！心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話、グループワーク

☎初めてののお子さんが1歳6か月～2歳6か月未満の保護者

※当日までに1歳6か月児健康診査を受

診していること

☎2月28日、3月7日(月)午前10時～11時30分

☎先着10名

☎電話で。保育(未就学児先着10名)有り。2月1日から受け付け



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・育児について学ぶ講座です。



☎区内在住の妊娠5～9か月で、パートナーとオンライン(ZOOM)で参加できる方

☎3月5・12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

☎区HPで

☎地域健康課



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
母親学級(3日制)* 予約は2月1日から受け付け	大森 3月1・8・15日(火) 調布 3月7・14・28日(月) 蒲田 3月は実施しません 蕨谷・羽田 3月2・9・23日(火)
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17日(休) 調布 3月16日(火) 蒲田 3月2日(火) 蕨谷・羽田 3月15日(火)
ママとわたしの食育クラス*(生後9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 3月18日(金) 調布 3月10日(休) 蒲田 3月17日(休) 蕨谷・羽田 3月16日(火)
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 3月15日(火) 調布 3月3日(休) 蒲田 3月3日(休) 蕨谷・羽田 3月23日(火)
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 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 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* 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1日(火)午前、16日(水)午後 調布 3月7日(月)・17日(休)午後 蒲田 3月7日(月)午前、15日(火)午後 蕨谷・羽田 3月8日(火)・24日(休)午後
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

※健康に関する相談はいつでも受け付けています

健康便り

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。

第1期=1～2歳の誕生日の前日まで
 第2期=平成27年4月2日～28年4月1日生まれのお子さんは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

☎5744-1263 FAX 5744-1524

尿もれ予防体操と筋力アップ教室

尿もれを改善・予防するための体操を行います。尿もれが気になるだけでなく、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

☎2月24日(木)午後2時～3時30分

☎蒲田地域庁舎

☎先着20名

☎問合先へ電話。2月1日から受け付け

☎蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当

☎5713-1508 FAX 5713-1509

栄養オンライン講習会～健康食品との正しい付き合い方～

あふれる情報に振り回されず、健康食品について正しく理解できるよう、専門家が表示の見方などを解説します。食育に関心のある方も参加できます。

☎区内在住・在勤の栄養士

☎3月9日(水)午後2時～3時30分

☎先着50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 FAX 5744-1523



詳細はコチラ



ありがとうございます あたたかい善意

子ども生活応援基金へ

○リラクゼーションサロン SunFlower=9,500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。

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、かむこと、のみ込むことなど、^{こくく}口腔ケア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、希望すれば歯科医師が訪問診査も行います。

▶対象 歯科医療機関への通院が困難な65歳以上の方

▶申込方法 問合先へ電話

2家族介護者支援ホームヘルプサービス

在宅で介護しているご家族をサポートするために、ヘルパーを派遣します。通常、介護保険では認められないサービスでも一部利用できます。詳細はお問い合わせください。

▶対象 区内在住で要介護4・5と認定され、居家で家族介護を受けている方

●サービス内容

掃除、洗濯、調理・配膳・片付け、食事・服薬の介助、排せつの介助、入浴・清拭・着替えの介助、見守り・話し相手、通院や病院内での介助(待ち時間の付き添いなど)、買い物・散歩の外出介助など

●利用時間 午前8時～午後8時(1回1時間単位、年間24時間以内)

●利用料金 1時間400円から(利用時間によって異なります)

▶申込方法 問合先へ来所

◇12ともに◇

▶問合先 お住まいの地域を担当する地域包括支援センター
 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 ☎5764-0658 FAX 5764-0659

調布 ☎3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 ☎5713-1508 FAX 5713-1509

蕨谷 ☎3741-6525 FAX 6423-8838

3いきいき高齢者入浴証の新規申請のご案内

初めてご利用の方は申請が必要です。ご利用中の方には3月中にご自宅へ新しい入浴証を郵送します(一部例外有り)。

▶対象 区内在住で介護施設などに入所していない70歳以上の方

▶申込方法 地域包括支援センター、老人いこいの家、地域福祉課、高齢福祉課へ申請書(申込先で配布)を持参。問合先へ郵送も可。3月1日から受け付け

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1252 FAX 5744-1522