

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
 糀谷 (〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

調布

口から始める健康講座

誤えん性肺炎を予防するための、オーラルフレイル予防の話と、運動指導士から軽い運動を学び、おいしく安全に食べられる体づくりを目指します。

④60歳以上の方
 ④4月22日(金)午後2時~3時
 ④洗足区民センター(☎3727-1461)
 ④先着15名
 ④会場へ電話か来所。4月1日から受け付け



土曜両親学級

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。



④区内在住のおおむね妊娠5~9か月で、パートナーと参加できる方
 ④大森=4月16日(土) 調布=4月23日(土)
 ※午前の部=午前9時30分~正午、午後の部=午後1時30分~4時
 ④区HPで
 ④地域健康課



詳細はコチラ

健康便り

3月1~8日は「女性の健康週間」

女性の体は女性ホルモンの影響でライフステージ(思春期・成熟期・更年期・高齢期)ごとに大きく変化していきます。女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすためには、正しい知識を身に付け、ライフステージに応じた上手なセルフケアをすることが大切です。

④健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX 5744-1523



はねぴょん健康ポイントの第3回抽選応募が始まりました

はねぴょん健康ポイントアプリではウォーキングなど毎日の健康づくりでポイントがたまり、抽選でいろいろな景品が当たります。

④区内在住・在勤で18歳以上の方

●応募方法 ①アプリ ②台紙(問合先、特別出張所などで配布)に付いているはがきを郵送

●応募期間 3月1~15日(必着)
 ④健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1661 FAX 5744-1523



アプリダウンロードはコチラ

ぜん息などの水泳健康教室(7日制)

①水泳健康教室 ②水中リラククス教室
 ※医師・看護師が立ち会います

④区内在住で気管支ぜん息、ぜん息性気管支炎、慢性気管支炎、肺気腫のいずれかに罹患している①小学生②おおむね75歳までの方
 ④5月6日~6月17日の金曜、午後3時10分~5時30分

④会平和島公園プール
 ④①抽選で70名(参加回数の少ない方を優先)②先着15名
 ④問合先へ申込書(問合先へ請求。区HPからも出力可)を郵送かFAXか持参。電子申請も可。3月25日必着
 ④健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1246 FAX 5744-1523



詳細はコチラ

ひとりで悩んでいませんか?

3月は自殺対策強化月間です

区では年間約100名の方が自殺で亡くなっています。自殺の背景には健康問題、経済問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。問題が深刻になる前に専門機関や区の相談窓口にご相談ください。

▶問合先 お住まいの地域の地域健康課健康事業係
 大森 ☎5764-0662 FAX 5764-0659
 調布 ☎3726-4147 FAX 3726-6331
 蒲田 ☎5713-1702 FAX 5713-1509
 糀谷・羽田 ☎3743-4163 FAX 6423-8838



詳細はコチラ



4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3月1日から受け付け	大森 4月12・19・26日(火)
	調布 4月11・18・25日(月)
	蒲田 4月14・21・28日(木)
	糀谷・羽田 4月は実施しません
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 4月7日(木)
	調布 4月20日(火)
	蒲田 4月6日(水)
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 4月8日(金)
	調布 4月15日(金)
	蒲田 4月7日(木)
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 4月12日(火)
	調布 4月19日(火)
	蒲田 4月14日(木)
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
	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 4月14日(木)午後、19日(火)午前
	調布 4月8日(金)午前、19日(火)午後
	蒲田 4月18日(月)午後、26日(火)午前
精神保健福祉相談*	糀谷・羽田 4月14日(木)・19日(火)午後
	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

元気アップ教室(前期)に参加しませんか?

- ▶内容 体操、ヨガなど
- ▶対象 区内在住の65歳以上で、医師などから運動制限を受けていない方
- ▶日時 4月1日~9月30日、月~金曜の午前中1時間
- ▶会場 老人いこいの家(15か所)
- ▶定員 抽選で各10名
- ▶申込方法 3月14~18日に希望する会場へ来所
- ▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX 5744-1522



いきいきシニア体操(30分) (前期・4~9月)

毎週の運動を習慣化し、転倒しにくい体をつくりましょう。

※マスク着用。タオル、飲み物を持参

- ▶対象 区内在住の65歳以上で、医師などから運動制限を受けていない方
- ▶定員 抽選で各10名

曜日	時間	初回開催日	会場
火	午後1時30分~2時	4月12日	本蒲田老人いこいの家 ☎3736-3105
	午後1時45分~2時15分		鷺の木老人いこいの家 ☎3758-7978
			千束老人いこいの家 ☎3729-4655
水	午後2時~2時30分	4月13日	東蒲田老人いこいの家 ☎3731-5373
		4月15日	久が原老人いこいの家 ☎3754-1608

▶申込方法 3月1~10日に希望する会場へ来所

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX 5744-1522