

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 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 5713-0290
 靴谷(〒144-0033東靴谷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
 日12月2日(金)午前10時~11時15分
 会ライフコミュニティ西馬込
 定先着15名。保育(未就学児10名)有り
 申問合先へ電話。11月2日から受け付け

口から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操
 定65歳以上の方
 日12月6日(火)午後2時~3時
 会池上老人いこいの家
 定先着15名
 申問合先へ電話。11月1日から受け付け

調布

口から始める健康講座 ~「ささいな衰え」を見逃さないために~

オーラルフレイルや誤えん性肺炎の予防の話と運動指導士による軽い体操でおいしく食べられる体づくりを目指します。
 定65歳以上の方
 日12月2日(金)午後2時~3時
 会千束老人いこいの家(☎3729-4655)
 定先着10名
 申会場へ電話。11月7日から受け付け

蒲田

口から始める健康講座 ~えん下力を鍛えてフレイル予防~

口のフレイルと誤えん性肺炎の話、運動指導士による軽い体操

 定65歳以上の方
 日11月21日(月)午後2時~3時
 会蒲田西特別出張所
 定先着35名
 申問合先へ電話。11月1日から受け付け

靴谷・羽田

口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~

食べる・のみ込むなどの^{くわくわ}口腔機能の低下予防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
 定65歳以上の方
 日会①11月18日(金)=シニアステーション靴谷(☎6423-7033) ②12月2日(金)=靴谷文化センター
 ※いずれも午後2時30分~3時30分
 定先着①18名②20名
 申①会場へ電話。11月1日から受け付け ②当日会場へ

12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11月1日から受け付け	大森 12月6・13・20日(火)
	調布 12月5・12・19日(月)
	蒲田 12月1・8・15日(木)
	靴谷・羽田 12月7・14・21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 12月8日(木)
	調布 12月14日(水)
	蒲田 12月6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 12月9日(金)
	調布 12月15日(木)
	蒲田 12月13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 12月13日(火)
	調布 12月22日(木)
	靴谷・羽田 12月14日(水)
乳幼児 4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 歯科相談* 栄養相談*	○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 ○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
	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
	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
大人の食事相談*	大森 12月15日(木)午後・20日(火)午前
	調布 12月2日(金)午前・13日(火)午後
	蒲田 12月5日(月)午後・13日(火)午前
靴谷・羽田 12月5日(月)・22日(木)午後	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
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

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。開催方法・会場は区HPをご覧ください。
 定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
 日12月17日(土)①午前9時30分~11時40分②午後1時30分~3時40分、12月24日(土)①午前10時~11時40分②午後1時30分~3時10分
 申区HPで
 会地域健康課



詳細はコチラ



今から始める健康づくり

キラリ☆健康おあた

Vol.48

減塩1日マイナス2g

20歳以上の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性は6.5g未満です。これに対して、平均摂取量は男性10.9g、女性9.3gと大きく上回っています(令和元年国民健康・栄養調査より)。

減塩することで血圧の上昇を抑え、脳血管疾患や心筋梗塞を予防することができます。早い時期から取り組むほど効果が期待でき、また胃がんの発症リスクも下げることができます。

目標に近づけるために、具体的な方法をご紹介します。食事はおいしく食べることが大切です。できることから始めてみましょう。

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

家庭編



ごはん、みそ汁
アジの干物、野菜の煮物
食塩 5.0g

ごはん、具だくさんみそ汁
アジの干物、野菜のあえ物
食塩 3.0g

工夫例 ●みそ汁を具だくさんにして汁を減らす
 ●煮物をあえ物に

外食編



ラーメンの汁を全部飲む
食塩 6.0g

ラーメンの汁を1/3残す
食塩 4.0g

工夫例 ●汁を残す

テイクアウト編



ハンバーグ弁当、みそ汁
食塩 5.0g

ハンバーグ弁当、野菜ジュース
食塩 3.0g

工夫例 ●みそ汁を野菜ジュースに
 ※栄養成分表示の食塩相当量を参考にしましょう

※食塩量は目安です