

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

### 大森

#### □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  
 ⑥65歳以上の方  
 ④3月1日(水)①午後1時30分～2時30分  
 ②午後3時～4時  
 ⑤シニアステーション馬込  
 ⑦先着各10名  
 ⑧問合先へ電話。2月1日から受け付け

### 調布

#### □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予防の話と、運動指導士による軽い体操  
 ⑥65歳以上の方  
 ④3月3日(金)午後2時～3時  
 ⑦先着15名  
 ⑧問合先へ電話か来所。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  
 ⑥初めての赤ちゃんが1歳6か月～2歳

6か月未満(当日までに1歳6か月児健康診査を受診済み)の母親  
 ④3月6・13日(月)午前10時～11時30分  
 ⑦先着10名  
 ⑧問合先へ電話。保育(未就学児先着10名)有り。2月1日から受け付け

### 糀谷・羽田

#### シニア世代の食生活講座

上手な減塩のこつと調理の実演  
 ⑥65歳以上の方  
 ④3月2日(木)午後2時～3時30分  
 ⑦先着10名  
 ⑧問合先へ電話

#### 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。  
 ⑥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  
 ④3月4・11日(土)  
 ※午前の部、午後の部有り  
 ⑧区HPで  
 ⑨地域健康課  
 詳細はコチラ▶



## 健康便り

### 長寿健診の受診は 3月31日まで

生活習慣病の予防・早期発見などのため、対象の方へ受診票を郵送しています。受診する医療機関で予約の上、3月31日までに受診してください。  
 ⑨国保年金課後期高齢者医療給付担当  
 ☎5744-1254 FAX 5744-1677

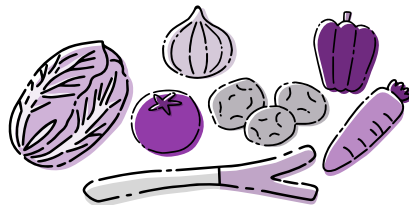
### MR(麻しん風しん 混合ワクチン)の接種

2回の接種が必要です。  
 ⑥第1期=1・2歳の誕生日の前日まで  
 第2期(平成28年4月2日～29年4月1日生まれのお子さん)=3月31日まで  
 ⑤区内実施医療機関  
 ⑨感染症対策課感染症対策担当  
 ☎5744-1263 FAX 5744-1524

### 栄養オンライン講習会 ～日本人の食事摂取基準(2020年版)と野菜の働きについて～

食事摂取基準策定検討会委員の講師が、改定のポイントと、野菜の栄養素・その働きについて解説します。  
 ●講師 女子栄養大学教授 上西一弘  
 ⑥区内在住・在勤の栄養士

④3月1日(水)午後2時～3時30分  
 ⑦先着100名  
 ⑧電子申請。2月1日から受け付け  
 ⑨健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX 5744-1523



### 区民公開講座 「人生100年時代の健康づくり」

大田区と東邦大学との共同研究「人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト」に関連した内容を中心に話します。  
 ●講師 東邦大学医学部社会医学講座 衛生学分野教授 西脇祐司ほか  
 ⑥区内在住・在勤の方  
 ④3月4日(土)午後3時30分～5時  
 ⑤産業プラザ  
 ⑦先着200名  
 ⑧当日会場へ  
 ⑨健康医療政策課健康政策担当  
 ☎5744-1682 FAX 5744-1523

## 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月は実施しません
	調布 3月6・13・27日(月)
	蒲田 3月は実施しません
	糀谷・羽田 3月1・8・15日(水)
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9日(木)
	調布 3月15日(水)
	蒲田 3月1日(水)
	糀谷・羽田 3月7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10日(金)
	調布 3月2日(木)
	蒲田 3月2日(木)
	糀谷・羽田 3月15日(水)
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森 3月14日(水)
	調布 3月14日(水)
	蒲田 3月16日(金)
	糀谷・羽田 3月16日(金)
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23日(木)午後、28日(火)午前
	調布 3月3日(金)午前、14日(火)午後
	蒲田 3月6日(月)午前、14日(火)午後
	糀谷・羽田 3月7日(火)・23日(木)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

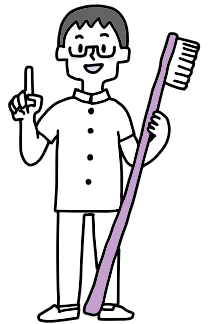
\*は地域健康課に予約が必要です  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

## 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、<sup>くわくわ</sup>口腔ケアなど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、希望があれば歯科医師による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おおむね65歳以上の方
- ▶申込方法 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターか問合先へ電話
- ▶問合先 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  
 糀谷 ☎3741-6525 FAX 6423-8838



### ②いきいき高齢者入浴証の新規申請

初めて利用する方は申請が必要です。利用中の方には3月中に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、シニアステーション、地域福祉課、高齢福祉課へ申込書(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



## ありがとうございます あたたかい善意

- ◆区政のために  
 ○萬福寺するすみ祭り実行委員会=100,000円 ○鹿野俊子=30,000円
- ◆地域力応援基金へ  
 ○小西孝実=100,000円 ○ちいきまるごとつながろう会=32,496円
- ◆福祉事業積立基金へ ○故高野徳悦=2,378,312円
- ◆子ども生活応援基金へ ○恵比寿太郎=15,000円
- ◆日本赤十字社の災害義援金・救済金を受け付けています  
 各災害義援金・救済金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。