

## 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

#### シニア世代の食生活講座

フレイル予防のための食事の話  
 ☎65歳以上の方  
 ☎9月10日(木)午前10時～11時30分  
 ☎先着10名 ☎8月3日から電話で

#### 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  
 ☎9月11日(金)午前10時～11時15分  
 ☎先着10名  
 ☎8月11日から電話で

### 蒲田

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

#### 口から始める健康講座～かむ・飲む力を上げて健康長寿！～

誤えん性肺炎予防の話、顕微鏡で細菌観察、えん下体操の実演  
 ☎65歳以上の方  
 ☎9月4日(金)午後2時～3時  
 ☎本蒲田老人いこいの家  
 ☎先着15名 ☎当日会場へ

#### 歯周病が全身に及ぼす影響とセルフケア

歯周病予防の話、予防方法の実演など  
 ☎区内在住・在勤の20歳以上の方  
 ☎9月30日(水)午後1時30分～2時30分  
 ☎先着15名 ☎8月3日から電話で

#### 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  
 ☎初めてのお子さんが1歳6か月～2歳未満の母親で2日間参加できる方  
 ☎9月7・14日(月)午前10時～11時30分  
 ☎先着10名  
 ☎8月3日から電話で。保育有り(未就学児先着10名)

#### シニア世代の食生活講座～目指せ！元気な100歳～

健康長寿のための簡単にできるレシピの紹介と話(試食なし)  
 ☎65歳以上の方  
 ☎9月2日(水)午前10時～11時30分  
 ☎先着15名 ☎電話で

### 糀谷・羽田

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

#### 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(講話)

☎65歳以上の方  
 ☎9月9日(水)午前10時～11時  
 ☎先着15名  
 ☎8月1日から電話で

#### 精神保健福祉講座「統合失調症ってどんな病気？」

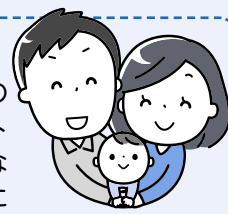
精神科医の講義、本人・家族の話など  
 ☎統合失調症と診断された方の家族や関係者  
 ☎9月10・17日(休)午後1時30分～3時30分  
 ☎先着20名 ☎電話で

#### 口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 ☎①9月11日(金)②9月25日(金)  
 ※いずれも午後2時30分～3時30分  
 ☎①糀谷・羽田地域庁舎  
 ②東糀谷老人いこいの家  
 ☎先着各15名 ☎当日会場へ

#### 土曜両親学級

講義「両親での子育て」、パートナーの沐浴体験など、出産・育児について学ぶ講座です。  
 ☎おおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる区内在住の方  
 ☎☎蒲田地域庁舎=9月12日(土)  
 糀谷・羽田地域庁舎=9月26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)  
 ☎区HPで

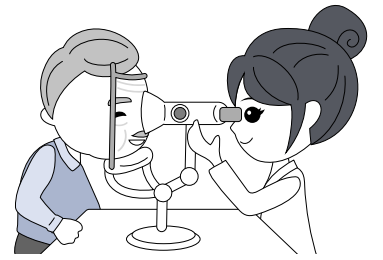


詳細はコチラ

## 健康便り

### 眼科(緑内障等)検診の対象が広がりました

令和2年度から、検診の対象が広がりました。特に緑内障は初期の自覚症状がほとんどないため、検診で早期発見することが大切です。  
 ☎区内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※令和2年度の誕生日における年齢  
 ☎500円 ※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給中の方は免除  
 ●受診期限 12月31日  
 ☎実施医療機関へ申し込み  
 ※各医療機関で予定数に達し次第終了  
 ☎健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523



### 薬物乱用を根絶しましょう

区内では、覚醒剤・麻薬などの薬物に関わる犯罪により、毎年約2,000人が検挙されています。薬物乱用は、心身に症状が現れるだけでなく、依存症により使用を繰り返してしまいます。薬物乱用は絶対にやめましょう。  
 ☎防災危機管理課生活安全担当  
 ☎5744-1634 FAX5744-1519

## 「こころの相談」ひとりで悩まずご相談ください

大田区では、毎年約100の方が自殺で亡くなっています。こころの疲れや不調を感じながら無理を続けてはいませんか。新型コロナウイルス感染症の影響で先が見えない中、生きるのがつらいと感じたらご相談ください。

☎地域健康課健康事業係

大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659  
 調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331  
 蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-1509  
 糀谷 ☎3743-4163 FAX6423-8838

#### ストレスチェック

#### 「こころの体温計」

生活面の不安など、ストレスを感じ続けると、自殺を考へてしまうことがあります。お手元のスマートフォンであなたやあなたの家族のストレスチェックをしてみませんか。



「こころの体温計」はコチラ

☎健康医療政策課健康政策担当  
 ☎5744-1728 FAX5744-1523

## 災害時の医療職ボランティア大募集!!

区では震度6弱以上の地震の際、病院の門前などに緊急医療救護所などを開設し、トリアージ(傷病者の優先順位づけ)や軽症者への処置を行います。また、避難所では各種衛生活動(口腔ケアや妊産婦・新生児へのケアなど)を行います。災害時に一人でも多くの命を救うためには、医療職のボランティアの力が必要です。ぜひ、災害時の医療活動に力を貸してください!

☎看護師・准看護師、保健師、助産師、歯科衛生士、柔道整復師、救急救命士の有資格者で区内や近隣区市に在住・在勤・在学の方  
 ※就労経験は問いません  
 ☎健康医療政策課地域医療政策担当  
 ☎5744-1264 FAX5744-1523

- 活動内容 救護所での医療救護活動、避難所での保健衛生活動(適宜研修や訓練有り)
- 損害補償 大田区の補償制度を適用 ※ボランティアのため無償での活動となります

## 9月の健診と健康相談

事業名	対象、内容、日時など(受付は15分前から)
両親学級(3日制)*	大森 9月1・8・15日(水)午後1時30分～3時
	調布 9月7・14・28日(月)午後1時30分～3時
	蒲田 9月10・17・24日(木)午後1時30分～3時
	糀谷・羽田 9月9・16・23日(水)午後1時30分～3時
栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談
精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族
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、地域健康課へ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
	乳幼児歯科相談* 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

\*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

詳細はコチラ▶

## AEDを使うことで助かる命があります

### ①AEDとは?

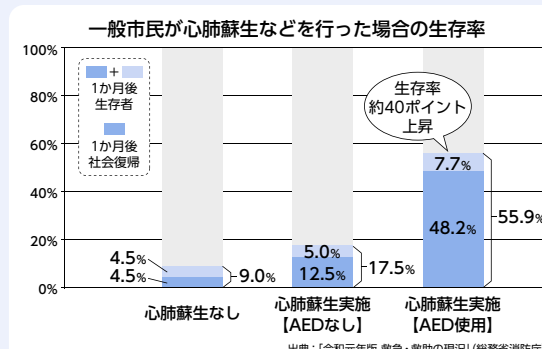
誰でも使うことができる救命処置のための医療機器です。心電図を自動解析し、心臓がけいれんしている場合などに、電気ショックを行います。電源を入れると使用方法が音声で指示されるため、操作は非常に簡単です。AEDの使い方は東京消防庁HPをご覧ください。



東京消防庁HP

### ②AEDを使うとどれくらい効果があるの?

救命率や救命後の社会復帰率が格段に上がります。



### AEDはどこにあるの?

区施設、交番・消防署、駅、セブン-イレブンなどに設置してあります。区内の設置場所は区HPをご覧ください▶



☎健康医療政策課庶務係  
 ☎5744-1262 FAX5744-1523