

## 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

### お酒と健康のイイ関係 ～お酒に依存して 健康を損なわないために～

医師、精神保健福祉士による講義など  
☑区内在住で、お酒に関連した問題に興味がある方  
☑11月14日(土)午後1時30分～4時  
☑入新井集会室  
☑定着50名  
☑10月1日から電話か来所

### 調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6  
☎3726-4145 FAX3726-6331

### ハッピーママ☆調布(2日制)

2歳前後の成長発達、絵本を通したお子さんとの関わり方の話など  
☑おおむね1歳6か月～2歳2か月のお子さんの保護者  
☑11月13・27日(金)午前10時～11時30分  
☑定着10組20名  
☑10月1日から電話で。保育有り(未就学児先着10名)

### 蒲田

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

### 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歳未満の保護者

☑11月9・16日(月)午前10時～11時30分  
☑定着10名  
☑10月1日から電話。保育有り(未就学児先着10名)

### 荏谷・羽田

〒144-0033東荏谷1-21-15  
☎3743-4161 FAX6423-8838

### ハッピーママ ～お子さんの困った行動への 対応を学ぶ～(2日制)

☑1歳3か月～おおむね2歳のお子さんの保護者  
☑11月13日、12月4日(金)午前10時～11時30分  
☑定着10名  
☑電話で。保育有り(未就学児先着10名)



### 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・育児についてオンラインで学ぶ講座です。  
☑区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーとオンライン(ZOOM)で参加できる方  
☑11月14・28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



詳細はコチラ

## 健康便り

### 薬事無料相談

☑10月17日(土)～23日(金)  
☑大田区・蒲田薬剤師会加盟薬局  
☑直接薬局窓口へ  
☑健康医療政策課地域医療政策担当  
☎5744-1264 FAX5744-1523



### キュッとほつと！ ～尿もれ予防体操と筋力アップ 教室～(2日制)

☑区内在住で次の全てに該当する方  
①尿もれで困っている  
②要介護の認定を受けていない  
③医師に運動制限を指示されていない  
☑11月10・17日(火)午後1時30分～3時30分

☑荏谷・羽田地域庁舎  
☑先着15名  
☑10月1日から問合先へ電話  
☑荏谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当  
☎3741-6525 FAX6423-8838

### 出張型たばこセミナー

保健師などが区内の会社や事業所へ伺い、たばこの知識・禁煙方法などをお話しします。  
☑区内企業・事業所  
☑平日午前9時～午後5時  
※そのほかの時間は応相談  
☑問合先へ電話  
☑健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 FAX5744-1523



## 11月の健診と健康相談

事業名	対象、内容など	
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の方などの食事相談	
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 ○該当者には郵便でお知らせします
	1歳6か月児健康診査	○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じて保健・心理・歯科・栄養相談を行います
	3歳児健康診査	
乳幼児歯科相談*	3歳未満(障がいのあるおひなさんは就学前まで)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▶

## 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

### Vol.27 野菜をおいしく食べよう

皆さんは野菜を十分に食べていますか？  
野菜は健康に良いことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

### すごい！野菜のパワー

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、骨粗しょう症、動脈硬化・高血圧・がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます。種や皮ごと食べられるもの、歯ごたえやヌメリのある食べ物に多く含まれているので、意識して食べるようにしましょう。

そのほかの栄養に関する豆知識などはコチラ



### 野菜類は1日350g食べよう

健康な生活を維持するためには、野菜を1日350g食べる必要があるとされています(出典:厚生労働省「健康日本21(第二次)」)。しかし、平成30年「国民健康・栄養調査」では野菜類平均摂取量が成人男性で約290g、女性で約273gとなっており、350gにはやや少ない状況です。  
副菜で野菜類を取る場合、1皿70gが目安です。サラダ、豆、いも、海藻などが主材料の副菜を、1食1皿以上・1日5皿分食べることを目指しましょう。

### ●70gの野菜の目安(お皿の大きさ:直径約10cm)

- トマト1/2個
- ミニトマト4～5個
- キュウリ2/3本
- 小松菜2束
- 玉ねぎ1/2個



### ポイント

野菜を食べられない人、食事を作る時間が取れない人は、市販の野菜ジュースやスムージーでも代用できます。その場合は、できるだけ塩分、糖分が少なめのものを選びましょう。  
より健康に過ごすために、日頃から野菜を多くとり、バランスのとれた食生活を送るように心がけましょう。

### 「おた健康メニュー協力店」 で野菜を食べよう

「おた健康メニュー協力店」では、1食あたり野菜を100g～200g使い、塩分に配慮したメニューを提供しています。テイクアウトを行っている店舗もあります。詳細は区HPをご覧ください。

「おた健康メニュー協力店」  
詳細はコチラ



### 10月は「食育の取り組み」 強化月間です

区では、10月に食育の取り組みを行っています。一部の区内コンビニ、商店街、飲食店には、野菜が多く含まれた商品の近くに、はねびよんのイラストが描かれたポップがあります。ぜひ、近くのお店で見つけてみてください！



はねびよんが  
目印だぴよん♪



▲はねびよん野菜ミニコンフレット

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523