

## 地域健康課からのお知らせ

### 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(Zoomb)で参加できる方

12月12・19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

地域健康課業務係 大森 ☎5764-0661 FAX5764-0659  
 調布 ☎3726-4145 FAX3726-6331  
 蒲田 ☎5713-1701 FAX5713-1509  
 梶谷 ☎3743-4161 FAX6423-8838



詳細はコチラ

## 12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をご覧くださいか、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、必要に応じて保健・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



## ありがとうございます あたたかい善意

- ◆子ども生活応援基金へ ○大森仏教会=100,000円 ○蒲田仏教会=100,000円
- ◆困窮世帯などへの援助のため ○NPO法人care nation=化粧品、歯ブラシなど7,524点
- ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています  
各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

## 健康便り

### 女性特有のがん検診

#### 1子宮頸がん検診

●検査項目 問診、視診、内診、頸部細胞診

※医師の判断で体がん検診を同時に行う場合があります

偶数年齢=500円(体がん検診は500円追加)

奇数年齢=2,000円(体がん検診は2,000円追加)

#### 2乳がん検診

●検査項目 問診、マンモグラフィ検査、視触診(任意)

※妊娠・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください

偶数年齢=500円

奇数年齢=4,000円

◇1・2ともに◇

●受診期限 令和3年2月28日

区内在住の女性で、令和3年3月31日時点で120歳以上240歳以上の方

指定実施医療機関など

実施医療機関へ直接申し込み

健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

### 11月10~16日はアルコール関連問題啓発週間

ストレスをお酒で紛らせていませんか? 「飲酒をやめられない」など、お酒でお悩みの方はご相談ください。

地域健康課では、精神科医師がお酒のお悩みにお応えします。事前に保健師がお話を伺いますので、お気軽にお問い合わせください。

※大森、梶谷、羽田地域健康課では精

神保健福祉士による個別相談有り

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

梶谷 ☎3743-4163 FAX6423-8838

### 11月14日は世界糖尿病デー

40~74歳の都民の4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群! 30~40代がターニングポイントです。50代から糖尿病が強く疑われる人の割合が増えます。

大切なのは、予防・早期発見・早期治療。ステイホームで体重が増えた方や運動不足の方は要注意です。食事や運動、禁煙など生活習慣を見直してみましょう。

健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523



### デンタルフェスタ2020

学童の歯と口の図画・ポスター・作文の展示、歯の無料相談

12月5日(土)午前11時~午後4時

アブリコ

蒲田歯科医師会 ☎3735-1004

### ゲートキーパー基礎講座

身近な人の自殺のサインに気付き、支援につなげるゲートキーパー(門番)の養成講座です。

区内在住の方か区内相談機関の職員

12月9日(水)午前9時30分~正午

区役所本庁舎2階

先着50名

問合先へ電話かFAX(記入例参照)

健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1728 FAX5744-1523

## 今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた



### Vol.28 野菜をおいしく食べるコツ!

野菜をはじめ、食べ物が最もおいしく栄養価が高い時期を「旬」と言います。だからと言って、野菜を継続して食べるのはなかなか難しいのではないのでしょうか?

そこで! 今月は旬の野菜をたくさん、おいしく食べられるコツをご紹介します。簡単なものからチャレンジして、食事づくりを楽しみましょう。

#### 野菜たっぷり! 具たくさんスープ

スープに溶け出した栄養素もしっかり取れる食べ方です。肉類を入れて、鍋料理として食べるのもこれからの季節にぴったりですね。

#### 電子レンジで楽ちん蒸し野菜

切った野菜を電子レンジでチンするだけ! 緑黄色野菜はドレッシングやソースなどの油分と一緒に取ると、吸収が良くなり効率よく栄養を取ることができます。

#### 生の野菜を冷凍保存! いつでも使える便利なストック

余った野菜は、皮をむいて一口大に切ったらそのまま冷凍するのがおすすめ。比較的長期保存ができますし、ストックがあれば普段の調理で簡単に野菜を増やせます。

簡単なものから挑戦して、料理を楽しもう!

#### 例えば11月が旬の野菜は...

カブ・冬ニンジン・ゴボウ・レンコン・白菜・ニラ・キノコ類・サツマ芋・山芋など

野菜料理のレシピは、都HPで紹介しています。ぜひご覧ください! レシピはコチラ



切り取ってご利用ください

#### 外科

診療時間: 日曜=午前9時~午後4時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14)

☎3772-2402

#### 接骨(ほねつぎ)

施術時間: 日曜、祝日=午前9時~午後5時

東京都柔道整復師会大田支部

☎090-3542-3896

#### 眼科

診療時間: 日曜、祝日=午前9時~翌日午前9時

月~金曜=午後5時~翌日午前9時

土曜=正午~翌日午前9時(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)

診療曜日・医療機関

日・月・水・土曜、祝日

東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151

日・火・金・土曜、祝日

昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383

木曜

東京都保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

#### 小児科、内科

診療時間: 日曜、祝日=午前9時~午後9時30分

土曜=午後5時~9時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

田園調布医師会診療所(石川町2-7-1)

※日曜、祝日のみ ☎3728-6671

蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

#### 小児科

診療時間: 月~金曜(祝日を除く)=午後7時45分~10時45分

大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)

東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

#### 薬(処方せん調剤)

取り扱い時間: 日曜、祝日=午前9時~午後10時

土曜=午後5時~10時

大森地区

大森会堂薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721

田園調布地区 ※日曜、祝日のみ

ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231

蒲田地区

蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

#### 歯痛

診療時間: 日曜、祝日=午前9時~午後5時

(受付は午後4時30分まで)

大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648

蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14)

☎3731-9282

#### その他の医療機関案内(24時間受付)

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303

#### 救急車を呼んだほうがいいか迷ったら

(24時間受付)

●東京消防庁救急相談サービス

「救急相談センター」 ☎#7119

※ダイヤル回線のときは ☎3212-2323

#### 子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間: 月~金曜=午後6時~翌朝8時

土・日曜、祝日、年末年始=午前8時~翌朝8時

●子供の健康相談室 ☎#8000

※ダイヤル回線のときは ☎5285-8898

夜間・休日診療案内  
必ず電話連絡をしてからお出かけください