

## 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

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 5713-1509  
糀谷(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

### 調布

#### シニア世代の方向け ～適正体重を保つことが フレイル予防のカギ!～

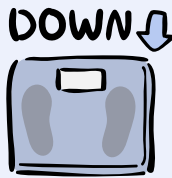
体重測定と個別栄養相談

☑65歳以上で、体重が減ってきた方や、やせ気味の方

☑9月3日(金)午前9時～11時(1人45分程度)

☑先着6名

☑電話で



### 糀谷・羽田

#### 精神保健福祉講座(2日制) 「統合失調症ってどんな病気?」

1日目=精神科医の講義

2日目=カウンセラーによる家族の対応の話

☑統合失調症と診断された方の家族、関係者

☑9月2日(木)午前10時～正午、9月9日(木)午後1時30分～3時30分

☑先着20名(初めての方優先)

☑電話で。8月1日から受け付け

### 土曜両親学級(オンライン)

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。



沐浴のデモンストレーション

☑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

☑9月11・25日(出)

※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

## 9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		
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*	大森	9月7日(火)午前、22日(火)午後	○午前=午前9時～正午 ○午後=午後1時30分～4時
	調布	9月10日(金)・30日(木)午後	
	蒲田	9月6日(月)午前、14日(火)午後	
	糀谷・羽田	9月9日(木)・28日(火)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その家族		

\*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

## 健康便り

### 呼吸機能向上チェアヨガ教室

オンライン開催のため、インターネットに接続されたパソコンやスマートフォンなど(マイク・カメラ搭載)が必要です。



動画はコチラ

☑区内在住・在勤で、ぜん息にお困りの方やその家族、呼吸機能の改善とヨガに興味をお持ちの方

☑9月23日(祝)午前9時30分～11時10分

☑抽選で30名

☑問合先へ申込書(問合先へ電話かFAXで請求。区HPからも出力可)をFAXか郵送か持参。8月31日必着

☑健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1246 FAX 5744-1523

### 眼科(緑内障等)検診

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4年3月31日時点の年齢

費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

※各実施医療機関で上限数に達し次第終了(予約制・先着順)

☑健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX 5744-1523

### オンライン親子食育教室 「レストランシェフキッズ」

ご家庭で講師とリモートで通信し、画面を見ながらクッキングを行います。



☑小学3～6年生のお子さんと保護者

☑9月25日(土)午前10時30分～正午

※食材は各自で用意

☑先着20組(1組2名)

☑区HPから電子申請。8月1日から受け付け

☑健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX 5744-1523

### 薬物乱用は絶対にやめましょう

都内では、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。特に若年層の大麻のまん延は、深刻な状況です。覚醒剤などをファッション感覚で使用したり、薬物乱用の危険性・有害性の認識不足が原因と考えられています。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。みんなで薬物乱用を根絶しましょう。

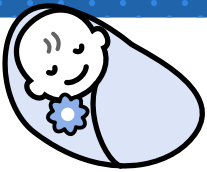
◆薬物乱用防止講座

「No More 大麻」と検索すると、警視庁HPから薬物乱用防止講座を受講することができます。

☑防災危機管理課防災危機管理担当

☎5744-1634 FAX 5744-1519

## 「子育て講座」の動画を公開しています



子育てのポイントを9分程度にまとめた最新動画3本を追加しました。

ぜひご覧ください

動画はコチラ▶



part 1

### 「子どもとの毎日をもっと楽しく過ごすための親の気持ちの整え方」

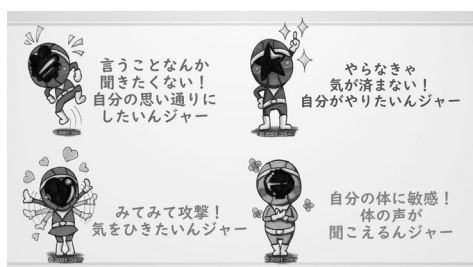
子育ての不安やイライラを和らげる2つのヒントをお伝えします。



part 2

### 「イヤイヤ期の子どもとどう関わればいいのか? 子どもへの対応の仕方」

子どものイヤイヤスイッチをオフにするのは、親と子どものどちらでしょうか。



part 3

### 「わが子に届く愛情の注ぎ方」

子どもと一緒に過ごす時間の持ち方がポイントです。



▶問合先 子育て支援課子育て支援担当 ☎5744-1273 FAX 5744-1525

## 狂犬病予防注射はお済みですか



狂犬病は、発症すると死亡率が100%に至る動物由来の感染症です。昨年は、国外で感染し、国内で発症・死亡した症例が、14年ぶりに確認されました。狂犬病のまん延を防ぐため、必ず愛犬への予防接種を行いましょう。

### ●犬の登録と狂犬病予防注射

飼い主には、飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。注射後は、地域健康課で注射済票(黒地に青色のリボン)の交付を受けてください。

### 飼い犬が人をかんでしまったら～誠意をもって対応を～

外出時は必ず飼い犬にリードをつけ、短く持ちましょう。飼い犬が人をかんでしまった場合、次の対応が必要です。

①傷口を水で洗い流し、小さな傷でも医師の診察を受ける

②飼い主が、問合先へ事故発生の届け出をする

③飼い犬が狂犬病でないか検診を受ける(予防注射を受けていても必要)

※事故の届け出により、保健所が飼い犬を収容することはありません

▶問合先 生活衛生課環境衛生担当 ☎5764-0670 FAX 5764-0711