

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

### 大森

#### 乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

☎乳幼児の保護者  
 日9月2日(金)午前10時～11時15分  
 定先着10名。保育(未就学児10名)有り  
 問合先へ電話。8月2日から受け付け

#### 口から始める健康講座～オーラルフレイル予防の話と軽い体操～

食べる・のみ込むなどの口腔機能の低下や誤えん性肺炎の予防に関する話と運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日9月20日(火)午後2時～3時  
 会ゆうゆうくらぶ大森東地域センター  
 定先着15名  
 問合先へ電話。8月1日から受け付け

### 調布

#### 口から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日9月8日(木)午後2時～3時  
 会久が原老人いこいの家(☎3754-1608)  
 定先着10名  
 問合先へ電話。8月8日から受け付け

### 蒲田

#### 栄養講座(災害時の食事)

自分に合った備蓄とその活用方法(実演有り)  
 ☎区内在住の方

日8月31日(水)午前10時～11時30分  
 定先着12名  
 問合先へ電話



#### 口から始める健康講座～えん下力を鍛えてフレイル予防～

口のフレイルと誤えん性肺炎の話、運動指導士による軽い体操  
 ☎65歳以上の方  
 日9月16日(金)午後2時～3時  
 会矢口区民センター  
 定先着30名  
 問合先へ電話。8月1日から受け付け

### 蕨谷・羽田

#### 精神保健福祉講座「統合失調症ってどんな病気？」(2日制)

統合失調症についての講座と家族の対応についての話  
 ☎統合失調症と診断された方の家族  
 日①9月1日(木)午前10時～正午②9月8日(木)午後1時30分～3時30分  
 定先着20名  
 問合先へ電話。8月1日から受け付け

#### 口から始める健康講座～オーラルフレイル予防の話と軽い体操～

食べる・のみ込むなどの口腔機能の低下や誤えん性肺炎の予防に関する話と運動指導士による軽い体操

## 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
母親学級(3日制)* 予約は8月1日から受け付け	大森 9月6・13・20日(火) 調布 9月5・12・26日(月) 蒲田 9月8・15・22日(木) 蕨谷・羽田 9月7・14・28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 9月8日(木) 調布 9月14日(水) 蒲田 9月7日(水) 蕨谷・羽田 9月6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 9月9日(金) 調布 9月9日(金) 蒲田 9月8日(木) 蕨谷・羽田 9月7日(水)
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 9月13日(火) 調布 9月13日(火) 蒲田 9月22日(木) 蕨谷・羽田 9月28日(水)
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
大人の食事相談*	大森 9月15日(木)午後・20日(火)午前 調布 9月2日(金)午前・27日(火)午後 蒲田 9月5日(月)午後・20日(火)午前 蕨谷・羽田 9月8日(木)・27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

☎65歳以上の方  
 日①8月24日(水)=シニアステーション羽田②9月16日(金)=蕨谷・羽田地域庁舎  
 ※いずれも午後2時30分～3時30分  
 定先着①20名②15名  
 問合先へ電話

#### 歯周病予防教室～歯と健康は大事にすれば一生もの～

歯周病と体の健康や気になる口臭との関係など、お口のケアポイント  
 ☎区内在住・在勤の18歳以上の方  
 日9月8日(木)午前10時～11時  
 定先着12名  
 問合先へ電話。8月1日から受け付け

#### 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。開催方法・会場は区HPをご覧ください。  
 ☎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  
 日9月3・17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  
 問合先へ電話  
 問合先へ電話



詳細はコチラ

## 健康便り

#### 災害時医療フォーラム 災害への備え「リスクコミュニケーション」

自然災害がもたらすリスクに備え、皆さんと適切な避難行動を考えます。  
 日9月10日(土)午後2時30分～5時20分  
 会大田文化の森  
 定先着100名  
 日8月1～31日に問合先へ電話。電子申請も可  
 問合先へ電話。電子申請も可  
 問合健康医療政策課地域医療政策担当  
 ☎5744-1264 FAX 5744-1523



詳細はコチラ

#### 親子食育教室「レストランシェフキッズ」

食育講座と旬の食材を使った調理実習を行います。  
 ☎小学3年～6年生と保護者  
 日9月24日(土)午前10時～午後0時30分

会東京誠心調理師専門学校(蒲田3-21-4)  
 費1,500円  
 定先着20組(1組2名)  
 日8月1日～9月23日に問合先へ電話  
 問合健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX 5744-1523



詳細はコチラ



#### 区民公開講座「NICU(新生児集中治療室)の今」

日9月24日(土)午後2時～3時30分  
 会①消費者生活センター②オンライン配信  
 定先着30名

問合先へ①電話か電子申請②電子申請 ※いずれも9月20日締め切り  
 問合健康医療政策課地域医療政策担当  
 ☎5744-1264 FAX 5744-1523



詳細はコチラ

#### 眼科(緑内障等)検診

☎区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の方  
 ※令和5年3月31日時点の年齢  
 ●受診期間 12月31日まで  
 費500円 ※免除要件有り  
 問合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)  
 問合健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX 5744-1523

#### 「子育て講座」の動画配信中

●パパもうたってあそぼう  
 ●知りたい!夫婦コミュニケーションのコツ  
 ●パパのサードプレイスを



詳細はコチラ

作ろう!  
 問合子育て支援課子育て支援担当  
 ☎5744-1273 FAX 5744-1525

#### 薬物乱用は絶対にやめよう

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名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。  
 問合防災危機管理課防災危機管理担当  
 ☎5744-1634 FAX 5744-1519