

## 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 FAX5764-0659  
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX3726-6331  
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX5713-0290  
 菟谷(〒144-0033東菟谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

### 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  
 ⑩10月7日(金)午前10時～11時15分  
 ①先着10名。保育(未就学児10名)有り  
 ②問合先へ電話。9月7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  
 ⑩10月18日(火)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時  
 ③山王高齢者センター  
 ④先着各10名  
 ⑤問合先へ電話。9月1日から受け付け

### 調布

#### 栄養講座「ローリングストックのすすめ～実践のためのポイント～」

パッククッキングなどの話と調理実演  
 ⑩10月7日(金)午前10時～11時30分  
 ①先着15名  
 ②問合先へ電話

#### 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  
 ⑩10月21日(金)午後2時～3時  
 ③仲池上老人いこいの家(☎3755-6445)  
 ④先着10名  
 ⑤会場へ電話。9月20日から受け付け

#### ハッピーママ調布(2日制)

ほかの母親たちの話を聞きながら、

今までの育児を振り返り、もっと気楽にできる子育てを一緒に考えます。

☎1歳6か月～おおむね2歳2か月のお子さんのイヤイヤ期に困っている保護者  
 ⑩10月21日、11月4日(金)午前10時～11時30分(保育受け付けは午前9時45分から)  
 ①先着10名  
 ②問合先へ電話。9月1日から受け付け

### 蒲田

#### 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  
 ⑩①9月30日(金)午後2時30分～3時30分=本蒲田老人いこいの家②10月7日(金)午後2時～3時=仲六郷老人いこいの家  
 ③先着各15名  
 ④問合先へ電話。9月1日から受け付け

#### 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(実演有り)  
 ☎65歳以上の方  
 ⑩10月19日(水)午前10時～11時30分  
 ①先着15名  
 ②問合先へ電話



#### ひきこもり家族教室～若者のプチひきこもりを悪化させないためのヒント～

☎ひきこもりの方の家族など  
 ⑩10月22日(土)午後1時30分～3時30分  
 ③入新井集會室  
 ④先着50名  
 ⑤問合先へ電話。9月1日から受け付け

## 10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9月1日から受け付け	大森 10月4・11・18日(火) 調布 10月3・17・24日(月) 蒲田 10月13・20・27日(木) 菟谷・羽田 10月5・12・19日(水) 午後1時30分～3時
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 10月13日(木) 調布 10月19日(水) 蒲田 10月5日(水) 菟谷・羽田 10月11日(火) 午前10時～11時
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 10月14日(金) 調布 10月6日(木) 菟谷・羽田 午前10時～11時
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 10月18日(火) 調布 蒲田 10月27日(木) 菟谷・羽田 10月19日(水)
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 ○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
1歳6か月児健康診査	
3歳児健康診査	
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* 生活習慣病の予防、肥満・血圧や血糖値が高めの方の食事など	大森 10月20日(木)午後・25日(火)午前 調布 10月6日(木)午前・18日(火)午後 蒲田 10月3日(月)午前・18日(火)午後 菟谷・羽田 10月6・27日(木)午後 午前=午前9時～正午 午後=午後1時30分～4時
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

### 菟谷・羽田

#### 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  
 ⑩①9月28日(水)=大森中老人いこいの家②10月7日(金)=東菟谷老人いこいの家 ※いずれも午後2時30分～3時30分  
 ①先着各10名  
 ②当日会場へ

#### 乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習  
 ☎乳幼児の保護者

⑩10月31日(月)午後2時～3時30分  
 ①先着12名。保育(未就学児15名)有り  
 ②問合先へ電話。9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

⑩10月8・15・22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

③区HPで  
 ④地域健康課



詳細はコチラ

## 健康便り

### 9月10～16日は自殺予防週間です

◆ひとりで悩まず相談を  
 こころの疲れを感じたら、相談してください。詳細は区HPをご覧ください。  
 ◆自死遺族支援者向け交流会  
 自死遺族を支えるために、私たちに何ができるか考える交流会を行います。  
 ☎自死遺族を支えたい支援者  
 ⑩9月20日(火)午後2時～4時  
 ③蒲田地域庁舎  
 ④先着10名  
 ⑤問合先へ電話  
 ⑥健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

### 尿もれ予防体操と筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく、尿もれ予防に関心がある方も参加できます。  
 ☎区内在住で次の全てに該当する方  
 ①要介護認定を受けていない②医師などから運動を制限されていない  
 ⑩10月5・19日(水)午後2時～3時30分  
 ③調布地域庁舎  
 ④先着各20名  
 ⑤問合先へ電話。9月1日から受け付け  
 ⑥調布地域福祉課高齢者地域支援担当  
 ☎3726-6031 FAX3726-5070

### 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します

☎大森東・大森西・入新井・馬込・池上・新井宿・嶺町・田園調布・鶴の木・久が原・雪谷・千束特別出張所管内にお

住まいの80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方

⑩9月20日～10月3日に問合先へ電話  
 ③大森歯科医師会 ☎3755-5400

### 障がい者歯科相談

歯科健康相談、歯科健康診査、歯科指導 ※治療は行いません  
 ☎区内在住で、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい者施設に通所していない方  
 ●実施期間 9月1日～令和5年1月31日  
 ③歯科医師会が指定する歯科診療所  
 ④大森歯科医師会(☎3755-5400 FAX3755-0307)か蒲田歯科医師会(☎3735-1004 FAX3737-0378)へ電話かFAX(記入例参照)  
 ⑥健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1672 FAX5744-1523

### がん検診講演会動画の公開

国立がん研究センター中山医師による、がん検診のメリット・デメリットなど検診についての講演

●公開日 10月14日(金)午後3時から  
 ⑥健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523

### ブレスト・アウェアネスのすすめ

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。乳がんの罹患率が増え始める30代からは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ちましょう。乳がん検診対象となる方へ、6月中旬に案内を郵送しました。  
 ⑥健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523