

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

大森

口から始める健康講座

オーラルフレイル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20日(水)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
 申 問合先へ電話。8月1日から受け付け



乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習
 ☎乳幼児の保護者
 日9月22日(金)午前10時~11時15分
 会 大森東一丁目児童館
 定 先着20名。保育(未就学児10名)有り
 申 問合先へ電話。8月22日から受け付け

調布

口から始める健康講座

誤えん性肺炎を予防するための口腔機能向上講座
 ☎65歳以上の方
 日9月14日(木)午後2時~3時
 会 久が原老人いこいの家(☎3754-1608)
 定 先着15名
 申 会場へ電話か来所。8月14日から受け付け

蒲田

栄養講座「災害時の食事」

災害時のための備蓄食品の活用法(講義と実演)
 ☎区内在住の方

日8月31日(木)午前10時~11時30分
 定 先着15名
 申 問合先へ電話



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
 ☎1歳6か月~2歳6か月未満のお子さん(当日までに1歳6か月児健康診査を受診済み)の保護者
 日9月4・11日(月)午前10時~11時30分
 定 先着12名。保育(未就学児12名)有り
 申 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運動指導士による軽い体操
 ☎65歳以上の方
 日①9月4日(月)②9月29日(金)
 ※いずれも午後2時~3時
 会 ①蒲田西特別出張所②矢口区民センター
 定 先着①25名②30名
 申 問合先へ電話。8月1日から受け付け

糀谷・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運動指導士による軽い体操
 ☎65歳以上の方

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5・12・19日(火) 調布 9月は実施しません 蒲田 9月7・14・21日(木) 糀谷・羽田 9月6・13・20日(水) 午後1時30分~4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 9月7日(木) 調布 9月13日(水) 蒲田 9月6日(水) 糀谷・羽田 9月5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 9月8日(金) 調布 9月15日(金) 蒲田 9月7日(木) 糀谷・羽田 9月20日(水)
育児学級*(1歳~1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森 9月12日(火) 調布 9月28日(木) 蒲田 9月21日(木)
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 1歳6か月児健康診査 ○お問い合わせください 3歳児健康診査 ○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 歯科相談* 3歳未満(障がいのあるおさんは就学前まで)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
離乳食の進め方(生後5・6か月)* 離乳の開始について	大森 9月7日(木)午後 調布 9月22日(金)午前 蒲田 9月7日(木)午後 糀谷・羽田 9月14日(木)午前 午前=午前9時30分~11時30分 午後=午後1時30分~4時(1人30分程度)
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 9月14日(木)午後・19日(火)午前 調布 9月7日(木)午前・25日(月)午後 蒲田 9月4日(月)午前・12日(火)午後 糀谷・羽田 9月7日(木)・26日(火)午後 午前=午前9時~正午 午後=午後1時30分~4時(1人40分程度)
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

日8月23日(水)午後2時30分~3時30分
 会 シニアステーション羽田(☎3745-7855)
 定 先着20名
 申 会場へ電話か来所。8月1日から受け付け

歯周病予防教室 ~健康な体は歯周病予防から~

歯周病予防の話、顕微鏡で細菌観察、口腔内写真撮影、歯みがき実習
 ☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
 日9月7日(木)午前10時~11時30分
 定 先着15名
 申 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2・9・30日(土)
 ※午前の部・午後の部有り
 申 区HPで
 会 地域健康課
 詳細はコチラ▶



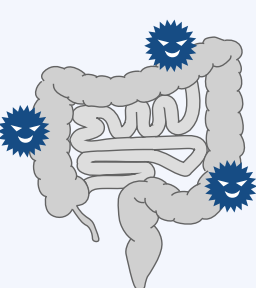
今から始める健康づくり
 キラリ☆健康おた

Vol.55

がんの予防と検診 ~大腸がん~

大腸がんとは

生活習慣と深い関わりがあり、喫煙、飲酒、肥満により発生する危険性が高まります。食の欧米化の影響もあって、日本人の大腸がんの死亡数は増加傾向にありますが、早期に発見し治療すれば、ほぼ治癒が可能ながんでもあります。がんの症状は早期段階では自覚することがほとんどなく、進行することで次第に症状を自覚します。自覚症状が出る前にがんを発見するため、定期的ながん検診が重要です。



予防と検診

がん全般の予防には禁煙、節度ある飲酒、バランスの良い食事、身体活動、適正な体型の維持、感染予防が有効です。運動、食物繊維やカルシウムの摂取も大腸がんの予防に効果的と言われています。また、がんの早期発見のために、検診を受診しましょう。40歳以上の方にがん検診などの案内を6月中旬に郵送しました。検診期限は令和6年2月29日までです。詳細は区HPをご覧ください。



▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX 5744-1523



がん検診実施医療機関はコチラ



大腸がん検診の詳細はコチラ