

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

大森

□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 10月31日(火)午後2時~3時

会 ゆうゆうくらぶ大森西

定 先着15名

問 問合先へ電話。9月1日から受け付け

調布

ハッピーママ(2日制)

お子さんのイヤイヤ期の困り事について、今までの育児を振り返りながら、気楽にできる子育てを一緒に考えます。

☎おおむね1歳6か月~2歳6か月のお子さんのイヤイヤ期に困っている保護者

日 9月29日、10月13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)

定 先着10名。保育(未就学児10名)有り

問 問合先へ電話。9月1日から受け付け



うつ病家族教室(2日制)

うつ病と治療、主治医との付き合い方、家族(ケアする人)の心構えを学ぶことができます。

☎うつ病で悩んでいる方の家族・支援者

日 9月29日、10月6日(金)午後2時~4時

会 田園調布せせらぎ館

定 先着30名。保育(5名)有り

問 9月1~15日に問合先へ電話

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防や誤えん性肺炎を予防するための話と運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方

日 10月20日(金)午後2時~3時

会 仲池上老人いこいの家(☎3755-6445)

定 先着15名

問 会場へ電話か来所。9月19日から受け付け

蒲田

□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 ①10月6日(金)=シニアステーション新蒲田②10月20日(金)=六郷地域力推進センター ※いずれも午後2時~3時

定 先着各30名

問 問合先へ電話。9月1日から受け付け

ひきこもり家族教室

若者のひきこもりを悪化させないためのヒントをお伝えします。

☎ひきこもりの方の家族など

日 10月21日(土)午後1時15分~4時

会 蒲田地域庁舎

定 先着50名

問 問合先へ電話。9月1日から受け付け

靴谷・羽田

□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15日(金)②9月27日(水) ※いずれも午後2時30分~3時30分

会 ①問合先②大森中老人いこいの家(☎3763-0881)

定 先着で①15名②10名

問 会場へ電話か来所。9月1日から受け付け

ハッピーママ~お子さんの困った行動への対応を学ぶ~(2日制)

1歳6か月前後の困り事について、心

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10・17・24日(火) 調布 10月2・16・23日(月) 蒲田 10月5・12・19日(水) 靴谷・羽田 10月11・18・25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 10月12日(水) 調布 10月25日(水) 蒲田 10月4日(水) 靴谷・羽田 10月11日(水)
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13日(金) 調布 10月20日(金) 蒲田 10月5日(水) 靴谷・羽田 10月24日(火)
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 10月17日(火) 調布 10月24日(火) 蒲田 10月26日(木) 靴谷・羽田 10月25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 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
離乳食の進め方(生後5・6か月)* 離乳の開始について	大森 10月12日(水)午後 調布 10月27日(金)午前 蒲田 10月5日(水)午後 靴谷・羽田 10月12日(水)午前
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19日(水)午後、24日(火)午前 調布 10月5日(水)午前、30日(月)午後 蒲田 10月16日(月)午前、31日(火)午後 靴谷・羽田 10月5日(水)・24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

理相談員のお話やグループワークから子どもの発達や対応の方法を学びます。
 ☎おおむね1歳6か月~2歳6か月のお子さんを持つ保護者
 日 10月20日、11月10日(金)午前10時~11時30分
 定 先着15名。保育(未就学児15名)有り
 問 問合先へ電話。9月1日から受け付け

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
 日 10月30日(月)午後2時~3時30分
 定 先着22名。保育(未就学児15名)有り
 問 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

日 10月14・21・28日(土)

※午前の部・午後の部有り

☎区HPで

☎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.56

知っているようで怖いメタボ、健診を受けて健康状態を確認しましょう!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存じですか?

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常など、生活習慣病が2つ以上組み合わさることにより、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多く、症状が進行してしまわないように自身の健康状態を把握することが大切です。

偏った食生活や睡眠・運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因である場合も多く、生活習慣を改善することが病気の予防につながります。

健康診断について

40歳以上の方へ、毎年区や勤め先などから、健康診断を案内しています。メタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の予防を目的としています。

ご自身の生活から、次のような心当たりはありませんか?

- つい食べ過ぎてしまう
- ラーメンや焼き肉・お酒が好き
- 定期的な運動ができていない
- 10年前と比べ太った
- 寝ても疲れが取れない
- たばこを吸う
- 睡眠時間が短くなりがち

これらは生活習慣病につながりやすい代表的な特徴です。チェックが1つでもある方は必ず健診を受診しましょう。チェックがない方も健康状態の再確認や疾患の早期発見のために、年に1度、健診などを受診しましょう。



区の健康診断の詳細はコチラ▶



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