

## 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  
 靴谷・羽田(〒144-0033東靴谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

### 大森

#### リモート型 □から始める健康講座

各会場を中継で結び、オーラルフレイル予防の話と自宅でできる簡単な体操を行います。

☎65歳以上の方  
 日11月7日(火)午後2時~3時15分  
 会山王高齢者センター、入新井老人いこいの家、新新宿老人いこいの家  
 定先着各15名  
 問合先へ電話。10月2日から受け付け

#### 依存症家族教室(2日制)

依存症全般の幅広い知識を学びます。  
 区内在住の依存症に関する健康問題にお困りの家族、支援者など  
 日11月11・18日(土)午前9時30分~11時30分  
 会入新井集会所  
 定先着35名  
 問10月2日~11月9日に問合先へ電話

### 調布

#### 歯周病予防教室~パパ、ママ世代から始める歯周病ケア~

歯周病予防の話、歯肉、歯周病菌の観察や口腔ケアの方法をお伝えします。  
 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
 日11月9日(木)午後2時~3時  
 定先着15名  
 問合先へ電話かFAX(記入例参照)か来所。10月2日から受け付け

#### □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を行います。

☎60歳以上の方  
 日11月16日(木)午後2時~3時  
 会洗足区民センター(☎3727-1461)  
 定先着20名  
 問会場へ電話か来所。10月1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を行います。  
 ☎65歳以上の方  
 日11月13日(月)午後2時~3時  
 会東六郷老人いこいの家  
 定先着20名  
 問合先へ電話。10月2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を行います。  
 ☎65歳以上の方  
 日10月6日(金)午後2時30分~3時30分  
 会東靴谷老人いこいの家(☎3741-7970)  
 定先着10名  
 問会場へ電話か来所。10月2日から受け付け

## 11月の健診と健康相談



事業名	対象、内容、日時など
母親学級(3日制)* 予約は10月2日から受け付け	大森 11月7・14・21日(火) 調布 11月6・13・20日(月) 蒲田 11月9・16・30日(土) 靴谷・羽田 11月は実施しません 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 11月9日(休) 調布 11月15日(水) 蒲田 11月1日(水) 靴谷・羽田 11月7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 11月10日(金) 調布 11月2日(休) 蒲田 11月2日(休) 靴谷・羽田 11月8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 11月14日(火) 調布 11月30日(休) 靴谷・羽田 11月15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 11月9日(休)午後 調布 11月24日(金)午前 蒲田 11月2日(休)午後 靴谷・羽田 11月9日(休)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 11月16日(休)午後・21日(火)午前 調布 11月2日(休)午前・27日(月)午後 蒲田 11月6日(月)午前・21日(火)午後 靴谷・羽田 11月16日(木)・21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

### 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・時間は区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11月11・18日(土) ※午前・午後の部有り  
 電子申請  
 問地域健康課



詳細はコチラ▶

## 健康便り

### 大田区2023 乳がん予防セミナー (オンライン)

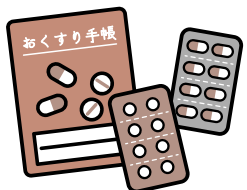
乳がん検診の意義や、そのメリット・デメリットなどを解説し、YouTube「大田区公式チャンネル」で配信します。  
 ●公開日 10月13日(金)  
 問健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523



詳細はコチラ▶

### 薬事無料相談

「薬と健康の週間」期間に区内薬剤師会加盟薬局で薬に関する相談ができます。  
 日10月17日(火)~23日(月)



問薬局窓口で申し込み  
 問健康医療政策課災害・地域医療担当  
 ☎5744-1264 FAX5744-1523

### キュッと、はつらつ! 尿もれ予防体操と 筋力アップ教室(2日制)

区内在住で要介護認定を受けておらず、医師などから運動を制限されていない方  
 日11月7・21日(火)午後1時30分~3時30分  
 会靴谷・羽田地域庁舎  
 定先着20名  
 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月2日から受け付け  
 問靴谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当  
 ☎3741-6525 FAX6423-8838

### 高齢者の健康維持に関する 専門家の無料派遣

リハビリの専門職が介護予防活動の場に出張し、健康講話や体力測定、技術的指導などを行います。

区内在住で介護予防に関する活動を行っているグループかこれから活動を始める方  
 問お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ電話か来所  
 問高齢福祉課高齢者支援担当  
 ☎5744-1624 FAX5744-1522

### 女性特有のがん検診

**1乳がん検診**  
 令和6年7月から、国の指針に基づき、乳がん検診の受診間隔が2年に1回となります。今年度受診した方は、来年度は受診できません。  
 ●検査項目 問診、マンモグラフィ検査、視触診(任意)  
 区内在住の女性で、令和6年3月31日時点で40歳以上の方 ※妊娠・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください  
 費偶数年齢=500円、奇数年齢=4,000円 ※生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は免除(要証明)。来年度は年齢にかかわらず500円

**2骨粗しょう症検診**  
 詳細は、6月中旬に対象の方へ郵送した「がん検診等のご案内」や区HPをご覧ください。  
 区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方 ※令和6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を受給中の方は免除(要証明)

◇12ともに◇

●受診期限 令和6年2月29日  
 会実施医療機関、指定区内施設など  
 問実施医療機関へ直接申し込み  
 問健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1265 FAX5744-1523

