

## 地域健康課からのお知らせ

※申し込み・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

### 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 5713-1509  
 糀谷 (〒144-0033東糀谷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 軽い体操～

食べる・飲み込むなどの口腔機能や  
 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 12月7日(火)午後2時～3時  
 会 池上老人いこいの家  
 定 先着15名  
 申 電話で。11月1日から受け付け

#### シニア世代の食生活講座

無理なくできる減塩のコツ

☎65歳以上の方  
 日 12月9日(木)午前10時～11時30分

定 先着12名  
 申 電話で。11月1日  
 から受け付け



### 蒲田

#### □から始める健康講座 ～飲み込む力をアップして 健康長寿！～

誤えん性肺炎予防の話、えん下体操、  
 運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方  
 日 11月26日(金)午後2時～3時

会 仲六郷老人いこいの家  
 定 先着15名  
 申 電話で。11月1日から受け付け

### 糀谷・羽田

#### □から始める健康講座

誤えん性肺炎や、食べる・飲み込む  
 などお口の機能低下予防のための話と  
 運動指導士による軽い体操

☎65歳以上の方  
 日 12月3日(金)午後2時30分～3時30分  
 定 先着10名  
 申 当日会場へ

#### シニア世代の食生活講座

感染症予防や免疫力を高める食生活  
 の話

☎65歳以上の方  
 日 12月13日(月)午前10時～11時

定 先着10名  
 申 電話で

#### 土曜両親学級(オンライン)

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・  
 育児についてオン  
 ラインで学ぶ講座です。

☎区内在住のおおむね妊娠5～9か月  
 で、パートナーとオンライン(ZOOM)  
 で参加できる方

日 12月11・18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

申 区HPで  
 問 地域健康課



詳細はコチラ

## 12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11月1日から 受け付け	大森 12月7・14・21日(火) 調布 12月6・13・20日(月) 蒲田 12月2・9・16日(木) 糀谷・羽田 12月1・8・15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 12月16日(休) 調布 12月15日(水) 蒲田 12月1日(水) 糀谷・羽田 12月14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 12月17日(金) 調布 12月9日(休) 蒲田 12月16日(休) 糀谷・羽田 12月1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 12月21日(火) 調布 12月14日(火) 蒲田 12月2日(休) 糀谷・羽田 12月15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 ○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
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 12月7日(火)午前、15日(水)午後 調布 12月6日(月)・23日(木)午後 蒲田 12月6日(月)午前、14日(火)午後 糀谷・羽田 12月14日(火)・23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

## ありがとうございます あたたかい善意

### ◆子ども生活応援基金へ

○蒲田仏教会=100,000円 ○大森仏教会=100,000円  
 ○株式会社新興化学=1,000,000円

### ◆区政のために

○関口直希=2,063円  
 ○明治安田生命保険相互会社 品川支社=901,000円

### ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています

各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

## 健康便り

### 11月14日は世界糖尿病デー ～リモートワークで 体重増えていませんか？～

74歳以下の都民の4人に1人は、糖  
 尿病を発症しているかその予備群。ター  
 ニングポイントは30～40代です。50  
 代から、糖尿病が強く疑われる人の割  
 合が激増します。また、新規人工透析  
 患者の原因疾患の1位は、糖尿病性腎  
 症です。

大切なのは、予防・早期発見・早期  
 治療。リモートワークなどで体重が増  
 えた方や運動不足の方は要注意です。  
 食事や運動、禁煙など生活習慣を見直  
 してみましょう。

地域健康課には保健師・管理栄養士  
 がいます。気になることがある方はご  
 相談ください。

問 健康づくり課健康づくり担当  
 ☎5744-1683 FAX 5744-1523

### 女性特有のがん検診

#### 1子宮頸がん検診

●検査項目 問診、視診、内診、頸部

#### 細胞診

※医師の判断で子宮体がん検診を同時  
 に行う場合があります

費 偶数年齢=500円(子宮体がん検診は  
 500円追加)

奇数年齢=2,000円(子宮体がん検診  
 は2,000円追加)

#### 2乳がん検診

●検査項目 問診、マンモグラフィー  
 検査、視触診(任意)

※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

◇1・2ともに◇

●受診期限 2月28日

☎区内在住の女性で1・20歳以上2・40  
 歳以上の方(令和4年3月31日時点)

会 指定実施医療機関など

申 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 FAX 5744-1523

### 小児インフルエンザ予防接種

詳細は区HPをご覧ください。

☎生後6か月～中学生

#### 1月31日まで

会 協力医療機関

※自己負担額から1,000円の控除有り

問 感染症対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX 5744-1524

### ストレスをお酒で 紛らしていませんか？

11月10～16日はアルコール関連問  
 題啓発週間です。コロナ禍が長期化し、  
 「お酒の量が増えてしまった」など、お  
 酒でお悩みの方はご相談ください。

地域健康課では、精神科医師がお酒  
 のお悩みにお応えします。事前に保健  
 師がお話を伺いますので、お気軽にお  
 問い合わせください。

※大森、糀谷・羽田地域健康課では精  
 神保健福祉士による個別相談有り

問 地域健康課健康事業係

大森 ☎5764-0662 FAX 5764-0659

調布 ☎3726-4147 FAX 3726-6331

蒲田 ☎5713-1702 FAX 5713-1509

糀谷 ☎3743-4163 FAX 6423-8838

### ゲートキーパー基礎講座

身近な人の自殺のサインに気付き、  
 支援につなげるゲートキーパー(門番)  
 の養成講座です。

☎区内在住の方か区内相談機関の職員

日 12月8日(水)午前9時30分～11時30分

会 区役所本庁舎2階

定 先着50名

※オンラインに変更の場合有り

申 11月1日～12月2日に問合先へ電話

かFAX(記入例参照)

問 健康医療政策課健康政策担当

☎5744-1728 FAX 5744-1523

### はねびん健康ポイントの 第2回抽選応募が 始まりました！

はねびん健康ポイント  
 アプリではウォーキングな  
 ど毎日の健康づくりでポイ  
 ントがたまり、抽選でいろ  
 いろな景品が当たります。

☎区内在住・在勤で18歳以  
 上の方  
 ①アプリ内で応募  
 ②台紙(特別出張所、問合先などで配布)  
 で応募=台紙に付いているはがきで郵  
 送

●抽選応募期間 11月1～15日(必着)

問 健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1661 FAX 5744-1523



アプリ  
 ダウンロード  
 はコチラ