

## 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 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 FAX5713-1509  
 靴谷(〒144-0033東靴谷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

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  
 7月1日(金)午前10時～11時15分  
 定先着10名  
 電話で。6月1日から受け付け。保育(未就学児先着10名)有り

#### ハッピーママ大森(4日制)

イヤイヤ期のお子さんへの対応を学びます。  
 1歳6か月～3歳未満のお子さんの母親(予約時点で1歳6か月健診受診済みの方)  
 ※今回初めて参加し、4日間参加できる方に限ります  
 7月5・12・19・26日(火)午前9時30分～11時  
 (受け付けは午前9時10分～9時20分)  
 定先着10名  
 電話で。6月7日から受け付け。保育(未就学児先着12名)有り



区内在住・在勤で20歳以上の方  
 7月15日(金)午後2時～3時  
 定先着10名  
 電話で。6月1日から受け付け

#### 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  
 6月20日(月)=東蒲田老人いこいの家  
 6月30日(木)=東六郷老人いこいの家  
 ※いずれも午後2時～3時  
 定先着①15名②10名  
 電話で。6月1日から受け付け

#### ハッピーママ蒲田(2日制)

イヤイヤ期のお子さんへの対応を学びます。  
 初めてのお子さんが1歳6か月～2歳6か月未満の母親  
 ※当日までに1歳6か月健診を受診していること  
 7月4・11日(月)午前10時～11時30分  
 定先着10名  
 電話で。6月1日から受け付け。保育(未就学児先着10名)有り

#### 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  
 7月19日(火)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時  
 入新井老人いこいの家  
 定先着各10名  
 電話で。6月1日から受け付け

### 蒲田

#### 歯周病から歯を守るセルフケア

歯周病予防の話、顕微鏡で細菌観察、歯ブラシ・補助具の使い方

#### 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  
 7月9・16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  
 区HPで  
 地域健康課



詳細はコチラ

## 7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6月1日から受け付け	大森 7月5・12・19日(火) 調布 7月4・11・25日(月) 蒲田 7月7・14・21日(木) 靴谷・羽田 7月6・13・20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 7月7日(木) 調布 7月20日(水) 蒲田 7月6日(水) 靴谷・羽田 午後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 7月8日(金) 調布 蒲田 7月7日(木) 靴谷・羽田
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 7月12日(火) 調布 7月5日(火) 蒲田 7月21日(木) 靴谷・羽田 7月20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(障がいのあるおひさまは就学前まで)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 7月14日(木)午後・19日(火)午前 調布 7月1日(金)午前・19日(火)午後 蒲田 7月4日(月)午後・12日(火)午前 靴谷・羽田 7月7日(木)・28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

## 受けよう検診! つくろう健康!

区では、職場などで検診機会のない区民の方を対象に、各種がん検診などを行っています。40歳以上の方には「がん検診等のご案内」を、20～39歳の女性には「子宮頸がん検診のお知らせ」を、成人歯科健康診査に該当する方には「成人歯科健康診査受診票」を、それぞれ6月中旬に郵送します。詳細は区HPをご覧ください。  
 ▶対象 下表参照。対象年齢は令和5年3月31日時点の年齢  
 ▶費用 自己負担有り(⑩・⑬を除く)。医療機関でお支払いください  
 ※生活保護か中国残留邦人等支援給付受給中の方は自己負担免除  
 ▶申込方法 実施医療機関へ直接申し込み

検診(健診)名	対象年齢など	自己負担額	実施期間
①胃がん検診(エックス線検査)	40歳以上	1,000円	7月1日～令和5年2月28日
②胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上	1,500円	
③肺がん検診	40歳以上	500円 ◆かくたん検査:+500円	
④大腸がん検診	40歳以上	200円	
⑤子宮頸がん検診	20歳以上の女性	偶数年齢の方:500円 ◆体がん検診:+500円 奇数年齢の方:2,000円 ◆体がん検診:+2,000円	7月1日～10月31日
⑥乳がん検診	40歳以上の女性	偶数年齢の方:500円 奇数年齢の方:4,000円	
⑦喉頭がん検診	40歳以上(喫煙などの受診要件有り)		7月1日～12月31日
⑧眼科(緑内障等)検診	40・45・50・55・60・65・70歳	500円	6月1日～令和5年3月31日
⑨前立腺がん検診*	60・65・70歳の男性		
⑩B型・C型肝炎ウイルス検診*	40歳以上で過去に未受診の方	無料	7月1日～12月31日
⑪39歳以下基本健康診査	18～39歳	1,400円	
⑫骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	7月1日～令和5年2月28日
⑬成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76・80歳	無料	7月1日～令和5年1月31日

◆=医師が必要と判断した場合のみ実施します  
 ※=特定健診などを受ける方で希望する場合は同時に受診してください

▶問合せ先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX5744-1523

## 6～9月は光化学スモッグの発生しやすい時期です

#### ●光化学スモッグ注意報が発令されたら

屋内へ入りましょう。注意報は、区の防災行政無線や区HPなどでお知らせします。東京都の光化学スモッグ情報は、東京都環境局HPか大気汚染情報テレホンサービス(☎5640-6880)で確認できます。

#### ●目やのどの痛み、頭痛や吐き気などを感じたときは

屋内に入り洗眼やうがいをしてください。光化学スモッグの影響と思われる場合は、地域健康課(連絡先は上記地域健康課からのお知らせを参照。土・日曜、休日は東京都保健医療情報センター☎5272-0303、聴覚障がい者用FAX5285-8080)へ連絡してください。

▶問合せ先 環境対策課環境調査指導担当 ☎5744-1367 FAX5744-1532