

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
 蕨谷(〒144-0033東蕨谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

大森

シニア世代の食生活講座

無理なくできる減塩のこつ(調理実演有り)

☎65歳以上の方
 日12月22日(木)午前10時~11時30分
 定先着15名
 問合先へ電話。12月1日から受け付け

栄養講座~災害時の食事~

災害時の備蓄と
 知っておきたい食
 事のポイント(調
 理実演有り)



日1月26日(木)午前
 10時~11時30分
 定先着15名
 問合先へ電話。12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1月26日(木)①午後1時30分~2時30分
 ②午後3時~4時
 会入新井老人いこいの家
 定先着各10名
 問合先へ電話。12月1日から受け付け

ハッピーママ(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か月健診を受診済
 み)で今回初めて参加する方
 日1月31日、2月7・14・21日(木)午前
 9時30分~11時
 定先着10名。保育(未就学児12名)有り
 問合先へ電話。12月27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、子どもへの人工呼吸

と心肺蘇生、AEDの実習

☎乳幼児の保護者
 日2月3日(金)午前10時~11時15分
 定先着15名。保育(未就学児10名)有り
 問合先へ電話。1月4日から受け付け

調布

口から始める健康講座 ~「ささいな衰え」を 見逃さないために~

オーラルフレイルや誤えん性肺炎の
 予防の話と運動指導士による軽い体操
 でおおいしく安全に食べられる体づくり
 を目指します。

☎65歳以上の方
 日会①1月26日(木)=シニアステーショ
 ン東嶺町(☎3753-3008) ②2月3日
 (金)=シニアステーション田園調布(☎
 6715-6900)
 ※いずれも午後2時~3時
 定①先着18名②抽選で18名
 問合先へ電話か来所。①1月16日から
 ②1月16~28日受け付け

蒲田

シニア世代の食生活講座

健康長寿のための食生活のポイント
 (調理実演有り)

☎65歳以上の方
 日1月25日(水)午前10時~11時30分
 定先着15名
 問合先へ電話。12月1日から受け付け

蕨谷・羽田

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1月30日(月)午後2時~3時30分
 定先着12名。保育(未就学児15名)有り
 問合先へ電話。12月1日から受け付け

☎区内在住の40歳以上(令和5年3月
 31日時点)で、同検診の受診経験・予
 定の無い方

※特定健診などを受ける方は、同時に
 受診してください

20歳のピロリ菌検査

●検査内容
 一次検査(尿検査)、二次検査(便検査)
 ※二次検査は一次検査で陽性の方のみ
 ●受診期間
 12月1日~3月10日

☎区内在住で、平成14年4月2日~15
 年4月1日生まれの方

◇112ともに◇

会区内指定実施医療機関

☎区内指定実施医療機関へ直接申し込
 み

問合先健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

健康便り

「難病患者支援ガイドブック」 をご活用ください

難病と診断された方が大
 田区で利用できる主な公的
 サービスなどを分かりやす
 くまとめました。区HPで
 もご覧いただけます。



詳細はコチラ

●配布場所
 問合先、地域福祉課、地域健康課
 問合先健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

検診などのお知らせ

1B型・C型肝炎ウイルス検診

●検診内容 問診・血液検査
 ●受診期限 3月31日

1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12月1日から 受け付け	大森 1月17・24・31日(火)
	調布 1月は実施しません
	蒲田 1月12・19・26日(木)
	蕨谷・羽田 1月は実施しません
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 1月12日(木)
	調布
	蒲田 1月18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 1月13日(金)
	調布
	蒲田 1月12日(木)
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 1月17日(火)
	調布
	蒲田 1月26日(木)
4か月児健康診査 1歳6か月児 健康診査 3歳児健康診査 歯科相談* 栄養相談*	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○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
	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
	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
大人(18歳以上)の 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 1月19日(木)午後・24日(火)午前
	調布 1月17日(水)午後・27日(金)午前
	蒲田 1月23日(月)午後・31日(火)午前
精神保健福祉相談*	蕨谷・羽田 1月5・26日(木)午後
	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1月14・28日(土) ※午前の部、午後の部有り
 問合先へ電話。12月1日から受け付け

会区HPで

問合先健康課



詳細はコチラ



食中毒・ 感染症対策の 豆知識

効果的な「手洗い」の方法 ~アルコール消毒だけだと不十分!~

いろいろな場所に触れる手指には、細菌やウイルスが付いていることがありま
 す。これらが付いた人の手指は、感染症を広げたり、食中毒を引き起こす原因と
 なりかねません。特に、冬に流行するノロウイルスは、アルコールが効きにくい
 ことが特徴です。アルコール消毒だけでなく効果的な「手洗い」をしましょう。

手洗いの効果的なタイミング

- ・外出先から帰宅したとき
- ・調理を行う前、食事をする前
- ・トイレの後
- ・食材(生の肉・魚介類・野菜)を扱った後

食中毒・感染症対策に効果的な手洗いのポイント

- ①せっけんを使い、よく泡立てる
 せっけんをよく泡立てることで、せっけんの成分がしわなどの細部まで行きわ
 たり、しっかり洗うことができます。
- ②手指のすみずみまでこすり洗う
 十分に泡立てたせっけんで汚れなどを浮かせた後に、指の先から手首のすみず
 みまでしっかりこすり洗いしましょう。
- ③二度洗い(手を洗った後、もう一度手を洗う)
 長時間(60秒)洗うよりも、短時間(10秒)洗うことを二度繰り返した方が手指
 に付着した細菌やウイルスをより落とせます。 ※せっけんを使用

手指をアルコール消毒するときの注意

手指がぬれていると、アルコールでの消毒
 効果が薄れてしまいます。乾燥した状態で使
 用しましょう。

保健所メールでは毎月
 1回健康に役立つ情報
 をお届けしています。

登録はコチラ▶



▶問合先 生活衛生課食品衛生担当 ☎5764-0697 FAX5764-0711