

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
 糀谷・羽田(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

大森

□から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方
 日10月1日(火)午後2時～3時
 会ゆうゆうくらぶ大森東地域センター
 定先着15名
 申問合先へ電話。9月2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、こどもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。

☎乳幼児の保護者
 日10月4日(金)午前10時～11時15分
 会大森東一丁目児童館
 定先着20名。保育(未就学児10名)有り
 申9月4日～10月2日に問合先へ電話

調布

栄養講座

日10月1日(火)午前10時～11時30分
 定先着15名
 申問合先へ電話。9月2日から受け付け

□から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方
 日10月11日(金)午後2時～3時
 会仲池上老人いこいの家
 定先着15名
 申当日会場へ

蒲田

□から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防する

ための話と体操を行います。
 ☎65歳以上の方
 日会①10月4日(金)=矢口区民センター
 ②10月18日(金)=シニアステーション
 新蒲田 ※どちらも午後2時～3時
 定先着各30名
 申①問合先②地域包括支援センター新蒲田(☎6715-9731)へ電話か来所。
 9月2日から受け付け

糀谷・羽田

□から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方
 日会①9月13日(金)=大森中老人いこいの家(☎3763-0881) ②10月4日(金)=東糀谷老人いこいの家(☎3741-7970)
 ※どちらも午後2時～3時30分
 定先着①20名②10名
 申会場へ電話か来所。9月2日から受け付け

ハッピー子育て ～イヤイヤ期の対応に 悩んでいる方へ～(2日制)

2歳前後の困り事について、心理相談員の話やグループワークからこ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18日、11月8日(金)午前10時～11時30分
 定先着15名。保育(未就学児10名)有り
 申問合先へ電話。9月2日から受け付け

乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、こどもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。

☎乳幼児の保護者
 日10月30日(火)午後2時～3時30分
 定先着22名。保育(未就学児10名)有り
 申問合先へ電話。9月2日から受け付け

出産準備教室(平日2日制)

妊娠中や出産のこと、赤ちゃんの育児のことについて学びます。

日①10月1・8日(火)午前②10月7・21日(月)午後③10月10・17日(休)午後④10月16・23日(火)午前

出産準備教室(土曜日開催)

講義「両親で子育て」、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。

日10月5・19・26日(土)
 ※午前の部、午後の部有り

開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。
 ☎区内在住の妊娠中の方、家族など
 申電子申請
 問地域健康課



詳細はコチラ



ありがとうございます あたたかい善意

◆地域力応援基金へ ○小西孝実=50,000円
 ○株式会社ダイエー=61,101円 ○高橋弘師=500万円

◆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。

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
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3日(休)
	調布 10月9日(休)
	蒲田 10月2日(休)
	糀谷・羽田 10月8日(火)
育児学級* (生後9～11か月) 3回食への進め方、家族の食事について	大森 10月4日(金)
	調布 10月18日(金)
	蒲田 10月10日(休)
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22日(火)
	調布 10月8日(火)
	蒲田 10月24日(休)
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 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	
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3日(休)午後
	調布 10月18日(金)午後
	蒲田 10月10日(休)午後
	糀谷・羽田 10月10日(休)午前
おとなの食事相談* 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17日(休)午後・29日(火)午前
	調布 10月10日(休)午前・22日(火)午後
	蒲田 10月7日(月)午前・29日(火)午後
	糀谷・羽田 10月1日(火)午前・24日(休)午後

*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

健康コラム Vol.6

なぜ手洗いは大事なの?

感染症を予防するためには、正しく手を洗うことが大切です

細菌やウイルスは、ドアノブや電車のつり革などさまざまな物に触れることにより自分の手にも付着します。その手で顔を触ると、目や鼻、口などの粘膜から感染する可能性があります。そこで、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗うことが重要です。手の洗い方とタイミングを知って、普段から正しい手洗いを意識しましょう。



手洗い動画はコチラ

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



▶問合先 感染症対策課感染症対策担当 ☎4446-2643 FAX5744-1524