

## 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

📅12月3日(火)午後2時30分～3時30分

📍池上老人いこいの家

👤先着15名

📞問合先へ電話。11月1日から受け付け

### 調布

#### □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。

☎60歳以上の方

📅12月6日(金)午後2時～3時

📍シニアステーション東嶺町

(☎3753-3008)

👤先着24名

📞会場へ電話か来所。11月25日から受け付け

### 蒲田

#### ハッピー子育て(2日制)

イヤイヤ期のお子さんの対応につい

て、心理相談員のお話やグループワークから学びます。

☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者で初めて参加する方

📅12月2・9日(月)午前10時～11時30分

👤先着12名

※保育(未就学児先着12名)有り

📞問合先へ電話。11月1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

📅12月9日(月)午後2時～3時

📍蒲田西特別出張所

👤先着25名

📞問合先へ電話。11月1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

📅12月12日(木)午後2時～3時30分

📍糀谷文化センター

👤先着15名

📞問合先へ電話か来所。11月1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。

📅①12月10・17日(火)午前②12月2・9日(月)午後③12月5・12日(木)午後④12月18・25日(水)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。

📅12月7・14・21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

📞電子申請

📍地域健康課



詳細はコチラ



## まちかどNews

おもしろいことや心利むもの、出来事など大田区の身近な情報をお寄せください。

▶問合先 広聴広報課広報・シティプロモーション担当  
 ☎5744-1132 FAX5744-1503

### 平和の森公園で見つける秋

フィールドアスレチックやスポーツ施設などで遊べる平和の森公園。その公園の中に、展示室「みどりの縁側」があるのをご存じですか。自然豊かな展示や、緑とふれあえるイベントが開催されています。中でもこどもたちに人気ののが、樹木やドライフラワーが入ったクラフトキット。展示室スタッフ手作りのバッグで持ち帰って、おうちで制作をすることもできます。

そのほか、スタッフが園内で採取したドングリや松ぼっくりなどが飾られており、取材日には、スタッフが「たまたま見つけたの!」と話すカマキリの抜け殻まで並べられていました。深まる秋を見つけに、平和の森公園展示室に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。



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		
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5日(休)	午前10時～11時  電子申請で申し込み
	調布	12月11日(休)	
	蒲田	12月4日(休)	
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	糀谷・羽田	12月10日(火)	
	大森	12月6日(金)	
	調布	12月20日(金)	
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	蒲田	12月5日(休)	電子申請で申し込み
	糀谷・羽田	12月11日(休)	
	大森	12月10日(火)	
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 ○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	
	1歳6か月児健康診査		
	3歳児健康診査		
	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	
	むし歯予防教室	むし歯予防の話と仕上げみがきの練習(3歳未満)	
歯みがき教室			電子申請で申し込み
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	12月5日(休)午後	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)
	調布	12月20日(金)午後	
	蒲田	12月5日(休)午後	
	糀谷・羽田	12月12日(木)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	12月12日(木)午後・24日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時30分(1人45分程度)
	調布	12月10日(火)午後・26日(木)午前	
	蒲田	12月10日(火)午後・23日(月)午前	
	糀谷・羽田	12月5日(休)午前・26日(木)午後	

\*は地域健康課に電話予約

※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.8

## 知っていますか? 高血糖を防ぐための食事の工夫!!

40～74歳の都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備軍です(「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の東京都分の再集計に基づく推計)。普段から、食事を工夫して、良好な血糖コントロールを習慣づけたいですね。

#### ①野菜を毎食食べましょう

野菜の食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにします。



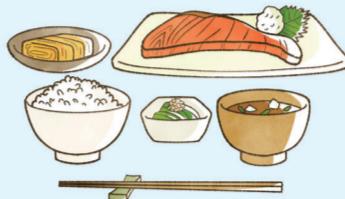
#### ③食物繊維をたくさん取ることを意識しましょう

食物繊維が多い食材は、野菜や海藻類のほかに玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンなどがあります。



#### ②ご飯やパンなど主食と一緒に、肉・魚・大豆・卵などを組み合わせましょう

組み合わせることで、インスリンの分泌を促し、血糖値を下げる働きがあるといわれています。



#### ④食べる順番もひと工夫しましょう

血糖上昇を抑えるように、ご飯やパンよりも先に肉や魚、野菜を食べましょう。

#### ⑤ゆっくり食べましょう

早食いや食べ過ぎにならないよう、一口量を少なくし、よく噛んで食べましょう。



参考：日本糖尿病学会がすすめる健康食スタートブック

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523