

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

口から始める健康講座

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
- ☑1月21日(火)午後2時~3時15分
- ☑山王高齢者センター
- ☑先着15名
- ☑問合先へ電話。12月2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)

- ☑区内在住か在勤の方
- ☑1月23日(木)午前10時~11時30分
- ☑先着15名
- ☑問合先へ電話。12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
- ☑2月14日(金)午前10時~11時15分



詳細はコチラ

☑ライフコミュニティ西馬込
 ☑先着20名
 ※保育(未就学児10名)有り
 ☑1月14日~2月12日に電子申請

調布

ハッピー子育て調布(2日制)

イヤイヤ期などの子育ての話やグループワークを行います。

- ☑おおむね1歳6か月~2歳6か月のお子さんと保護者
- ☑1月17・31日(金)午前10時~11時30分
- ☑先着12名
- ※保育(未就学児10名)有り
- ☑問合先へ電話。12月2日から受け付け

糀谷・羽田

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
- ☑1月29日(水)午後2時~3時30分
- ☑先着18名
- ※保育(未就学児8名)有り
- ☑問合先へ電話。12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。

- ☑①1月6・20日(月)午後②1月9・16日(木)午後③1月14・21日(火)午前④1月15・22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。

- ☑1月11・18・25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



ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

ノロウイルスに感染すると、約24~48時間後におう吐や下痢、腹痛などの症状が出ます。

●食中毒が流行する3つの理由

- ①少量でも強い感染力
ほかの食中毒菌に比べ、少量で感染します。中には、症状が出ない人もいます。
- ②手指に付きやすい
感染者のふん便には、大量のノロウイルスが含まれます。ノロウイルスはとても小さいため、トイレトーパーをすり抜けて、手指のしわにも入り込みます。
- ③広がりやすい
感染者の手指についたノロウイルスは、その手が触れた場所(トイレの便座やドアノブなど)を汚染します。汚染された手指から調理器具へ汚染を広げ、食品を直接汚染することによって食中毒を引き起こします。

●食中毒の対策

- ・「石けんをよく泡立てて、丁寧に流す」を2回繰り返すことで、効果的に洗うことができます。手洗いはトイレの後だけではなく、調理開始前や盛り付け前のタイミングでも行いましょう。水気を取ったあとのアルコール消毒を忘れずに
- ・調理器具はよく洗い、熱湯か薄めた塩素系消毒薬で消毒しましょう
- ・カキなどの二枚貝は、中心部までしっかり加熱しましょう



配信登録はコチラ

●保健所メール登録

- 毎月1回、健康に役立つ情報をメールでお届けしています。
- ▶問合先 生活衛生課食品衛生担当 ☎5764-0697 FAX5764-0711

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
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16日(木)
	調布 1月22日(水)
	蒲田 1月15日(水)
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 1月17日(金)
	調布 1月10日(金)
	蒲田 1月9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28日(火)
	調布 1月21日(火)
	蒲田 1月23日(木)
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)
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 1月16日(木)午後
	調布 1月10日(金)午後
	蒲田 1月9日(木)午後
	糀谷・羽田 1月9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 1月9日(木)午後・14日(火)午前
	調布 1月9日(木)午前・21日(火)午後
	蒲田 1月6日(月)午前・21日(火)午後
	糀谷・羽田 1月14日(火)午前・30日(木)午後

午前10時~11時



電子申請で申し込み



電子申請で申し込み

*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.9

知っていますか? 減塩の工夫!!

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性は6.5g未満です(日本人の食事摂取基準2020年版より)。これに対して、区の平均摂取量は男性15.2g、女性11.8gと大きく上回っています(令和3年9月大田区キラリ☆健康調査より)。

減塩することで血圧の上昇を抑え、脳血管疾患や心筋梗塞の予防に効果的です。早い時期から取り組むほど、効果が期待できます。上手に減塩を心がけましょう。



詳細はコチラ

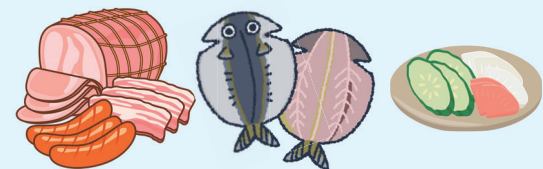
食塩量の多いものは食べる回数を減らそう

汁物

みそ汁などの汁物は、1日1~2回を目安に。具たくさんにすると汁の量が減り減塩になります。



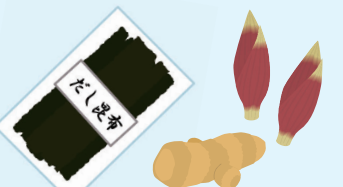
具たくさん
 具たくさんにすると汁の量が減り減塩になります。
 具たくさんさんの豚汁
 食塩相当量
 1.3g



肉・魚介加工品・漬物など
 加工食品は食べる回数を減らして、目に見えない食塩に気を付けましょう。

うまみ・酸味・香りをプラスしよう

だし、酢・かんきつ類でうまみや酸味を足したり、香味野菜や香辛料で香りを足すと薄味でもおいしく食べられます。



野菜をたっぷり取りましょう!

野菜などに含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるので、積極的に取るようにしましょう。

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