

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

□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。
 ①65歳以上の方
 ②3月5日(水)午後1時30分～2時30分
 ③シニアステーション馬込
 ④先着15名
 ⑤問合先へ電話。2月3日から受け付け

調布

□から始める健康講座

□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。
 ①65歳以上の方
 ②①2月21日(金)午後2時30分～3時30分
 ③2月14日(金)午後2時～3時
 ④①シニアステーション田園調布(☎6715-6900)



①先着①20名②15名
 ③①会場へ電話か来所②問合先へ電話か来所。①②2月3日から受け付け

蒲田

ハッピー子育て(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。
 ①おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者
 ②3月3・10日(月)午前10時～11時30分
 ③先着12名
 ※保育(未就学児12名)有り
 ④問合先へ電話。2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。
 ①3月3・10日(月)午後②3月6・13日(水)午後③3月11・18日(火)午前④3月19・26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。
 ①3月1・15・22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。
 ①区内在住の妊娠中の方、家族など
 ②電子申請
 ③問合先へ電話



詳細はコチラ

健康便り

栄養オンライン講習会 ～腎臓を守るための食事 (腎臓病予防講習会)～

腎臓の専門医が、CKD(慢性腎臓病)の発症と進行を防ぐための日常生活や食事のポイントについて分かりやすく解説します。
 ①区内在住か在勤の栄養士、区内在住の方
 ②3月3日(月)午後2時～3時30分
 ③先着100名
 ④電子申請。2月1日から受け付け
 ⑤問合先へ電話



詳細はコチラ

幼児歯科健康診査・フッ化物塗布

●対象、回数 ①2歳②3・4歳③4・5歳④5歳～就学前の各1回

①1歳6か月児・3歳児健康診査の案内に同封の受診券を実施医療機関へ持参
 ②健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1661 FAX5744-1523



MR(麻しん風しん混合ワクチン)の接種

2回の接種が必要です。予約票の交付申請の詳細は区HPをご覧ください。
 ①第1期=1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日
 第2期(平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さん)=3月31日まで
 ②区内実施医療機関
 ③感染症対策課感染症対策担当
 ☎4446-2643 FAX5744-1524



詳細はコチラ

3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)	大森 3月13日(休) 調布 3月12日(水)
2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	蒲田 3月5日(水) 糀谷・羽田
育児学級(生後9～11か月)	大森 3月14日(金) 調布 3月6日(休)
3回食への進め方、家族の食事について	蒲田 3月6日(休) 糀谷・羽田 3月12日(水)
育児学級(1歳～1歳3か月)	大森 3月25日(火) 調布 3月11日(火)
幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	蒲田 3月27日(休) 糀谷・羽田 3月13日(水)
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	
乳幼児 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
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	
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)	大森 3月13日(休)午後 調布 3月14日(金)午後 蒲田 3月6日(休)午後 糀谷・羽田 3月6日(休)午前
離乳の開始について	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)
おとなの食事相談*	大森 3月6日(休)午後・11日(火)午前 調布 3月13日(休)午前・25日(火)午後 蒲田 3月10日(月)午前・18日(火)午後 糀谷・羽田 3月11日(火)午前・27日(休)午後
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	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)

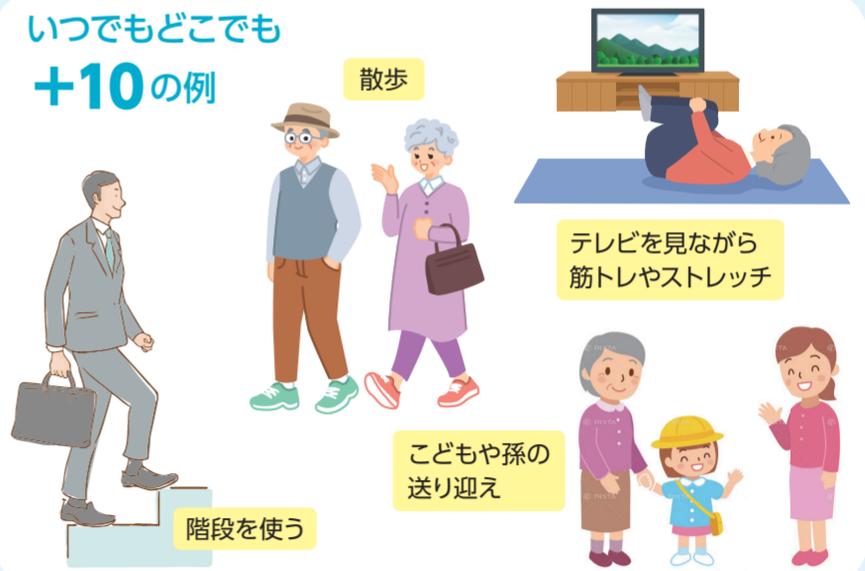
*は地域健康課に電話予約
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

健康コラム vol.10

いつでも!どこでも! 毎日の生活に軽めの運動から+10

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病になるリスクを下げることができます。
 有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングや軽めのストレッチなどでも病気の予防効果があります。生活の中で少しでも運動を取り入れることや座っている時間を短くするように心がけるだけでも健康になれます。
 時間が無い方もまずは、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか。

いつでもどこでも +10の例



はねぴょん健康ポイントに登録して運動しましょう!
 アプリに登録することで、運動した内容がポイントとして加算されるなど、楽しみながら運動ができます。



詳細はコチラ▶

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