

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

出産準備教室 (平日開催)

沐浴、妊婦さんの体と心の変化、産前産後の生活について学びます。
 ①4月7日(月)午後②4月10日(木)午後③4月15日(火)午前④4月16日(水)午前

出産準備教室 (歯科・栄養)

妊娠中、産後の歯や食事のポイントについて学びます。
 ①4月14日(月)午後②4月17日(木)午後③4月22日(火)午後④4月23日(水)午後

出産準備教室 (土曜日開催)

沐浴、産前産後のママとパパの変化の違い、両親での子育てについて学びます。
 ④4月12・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。
 ①区内在住の妊娠中の方、家族など
 ②電子申請
 ③地域健康課



詳細はコチラ

4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 4月10日(休)	
	調布 4月16日(休)	
	蒲田 4月9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	大森 4月11日(金)	
	調布 4月18日(金)	
	蒲田 4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 4月22日(火)	
	調布 4月8日(火)	
	蒲田 4月24日(休)	
乳幼児	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	○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
	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	
	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 4月10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 4月18日(金)午後	
	蒲田 4月16日(水)午後	
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 4月8日(火)午前・17日(休)午後	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 4月15日(火)午前・24日(休)午後	
	蒲田 4月7日(月)午前・15日(火)午後	
	靴谷・羽田 4月2日(水)午前・15日(火)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

健康便り

3月1～8日は「女性の健康週間」

平均寿命から健康寿命を引いた「日常生活に制限がある期間」は、男性よりも女性の方が長くなっています。また、女性の体は女性ホルモンの影響を受けてライフステージ(思春期・成熟期・更年期・高齢期)ごとに大きく変化していきます。



詳細はコチラ

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすためには、若い頃から正しい知識を身に付け、ライフステージに応じた上手なセルフケアをすることが大切です。
 ①健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



人権問題への理解を深めましょう

外国人と人権

～毎年3月21日は「国際人権差別撤廃デー」～

昭和35(1960)年3月21日に南アフリカで人種隔離政策(アパルトヘイト)に反対するデモ行進に警官隊が発砲した事件が起き、国連が人種差別に取り組みきっかけとなったことから、3月21日を「国際人権差別撤廃デー」と定めています。
 日本では、近年、ヘイトスピーチと呼ばれる特定の民族や国籍の人々に対する差別的言動が社会問題となっており、平成28(2016)年にはヘイトスピーチ解消法が施行されました。こうした言動は、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりするなど、許されるものではありません。
 区には令和7(2025)年2月1日現在で約32,000人の外国人(区民の23人に1人の割合)が暮らしています。国籍は、アジア、ヨーロッパ、北米にある国などさまざまです。外国人も日本人も、全ての人は人間らしく生きる「人権」を持っています。同じ地域で暮らす一員として互いに理解することが、対等な立場でよりよい関係を築くためには大切です。

- 人権に関する相談
 みんなの人権110番(東京法務局)
 ☎0570-003-110(ナビダイヤル)
 (月～金曜=午前8時30分～午後5時15分。祝日、年末年始を除く)
- 多言語での人権相談
 外国語人権相談ダイヤル(東京法務局)
 ☎0570-090911(ナビダイヤル)
 (月～金曜=午前9時～午後5時。祝日、年末年始を除く)
- 多言語での生活相談
 多言語相談窓口(国際都市おた協会)
 ☎6424-4924
 (月～金曜=午前10時～午後5時。祝日、年末年始を除く)

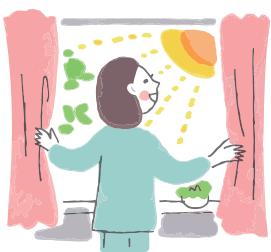
▶問合先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当
 ☎5744-1148 FAX5744-1556

健康コラム Vol.11

「セルフケア」でこころも体も健康に過ごしましょう

3～4月は、進学、就職、転職など環境が変化しやすい時期です。一般的に喜ばしい出来事でも、環境の変化はストレスの要因になります。自分自身で行うこころや体のケア=「セルフケア」を上手に取り入れ、ストレスとうまく付き合いこころの健康を保ちましょう。

今日からできる! セルフケア



朝、太陽の光を浴びましょう

朝起きたらカーテンを開け、15～30分ほど日光を浴びる

体を動かしましょう

1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらいの運動をする



風呂に入ってリラックス

40℃くらいの湯船に10分ほど肩まで入る

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