

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。

☎65歳以上の方
 日 5月20日(火) ①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時
 会 馬込区民センター
 定 先着各15名
 申 問合先へ電話。4月1日から受け付け
 調 大森地域福祉課高齢者地域支援担当
 ☎5764-0658 FAX5764-0659

ハッピー子育て(3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か月のお子さんの保護者
 日 5月20・27日、6月3日(火) 午前9時30分～11時

会 大森地域庁舎
 定 先着10名
 ※保育(未就学児10名)有り
 申 電子申請。4月8日から受け付け
 調 大森地域健康課業務係
 ☎5764-0661 FAX5764-0659



詳細はコチラ

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。

☎65歳以上の方
 日 4月18日(金) 午後2時～3時
 会 洗足区民センター(☎3727-1461)
 定 先着20名
 申 会場へ来所か電話。4月1日から受け付け
 調 調布地域福祉課高齢者地域支援担当
 ☎3726-6031 FAX3726-5070

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。
 日 ①5月8日(木) 午後②5月12日(月) 午後③5月13日(火) 午前④5月14日(水) 午後

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。
 日 ①5月15日(木) 午後②5月19日(月) 午後③5月22日(木) 午後④5月28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。
 日 5月10・17・24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
 調 地域健康課



詳細はコチラ



▶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
 蕨谷・羽田(〒144-0033東蕨谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

5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 5月15日(木) 調布 5月7日(水) 蒲田 5月14日(水) 蕨谷・羽田 5月20日(火)
育児学級(生後9～11か月)	大森 5月16日(金) 調布 5月8日(木) 蒲田 5月8日(木) 蕨谷・羽田 5月21日(火)
育児学級(1歳～1歳3か月)	大森 5月20日(火) 調布 5月13日(火) 蒲田 5月22日(火) 蕨谷・羽田 5月22日(火)
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(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談
乳幼児 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)
乳幼児 歯みがき教室	
乳幼児 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 5月15日(木) 午後 調布 5月16日(金) 午後 蒲田 5月14日(水) 午後 蕨谷・羽田 5月15日(木) 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 5月8日(木) 午前・27日(火) 午後 調布 5月27日(火) 午前・8日(木) 午後 蒲田 5月12日(月) 午前・20日(火) 午後 蕨谷・羽田 5月1日(木) 午前・20日(火) 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

健康便り

骨髄移植ドナー支援事業助成金

骨髄などの採取に伴う通院・入院の日数(最大7日間)に応じて助成金を交付します。
 ☎区内に住民登録があり、骨髄が末梢血幹細胞を提供した方と勤務先事業所
 ●助成額 提供者=1日2万円、勤務先事業所=1日1万円



詳細はコチラ

申 問合先へ申請書(区HPから出力)を郵送か持参
 調 健康医療政策課災害・地域医療担当
 ☎5744-1264 FAX5744-1523

糖尿病性腎症重症化予防プログラム参加者を募集します

保健指導を無料で受けられます。
 ☎国民健康保険加入者で糖尿病性腎症第2・3期相当の方
 会 区内協力医療機関
 定 先着40名
 申 区内のかかりつけ医へ申し込み
 調 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1393 FAX5744-1523

ありがとうございます あたたかい善意

- ◆大学等進学応援基金
 ○横山真吾=2,000円 ○阿比留貴徳=6,000円 ○山本智子=2万円
- ◆子ども生活応援基金
 ○あがた・りゅうとなかまたち=5万円
- ◆社会福祉のため
 ○空港施設(株)=乾パン53箱
- ◆地域力応援基金
 ○城南質屋古物商協同組合=50万円

◆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。

健康コラム Vol.12

「セルフケア」でこころも体も健康にすごしましょう

3～4月は、進学、就職、転勤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を「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



十分な睡眠で脳と体の休息を
 就寝時間と起床時間は大きく変えず適切な睡眠時間の確保を

考え方を直視してみましょう
 考え方や視点を変えて、できていることに注目



困ったときには誰かに話してみよう
 こころと体の不調が続くときには、早めに専門家へ相談

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