凡例
時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ eEメール

# 健康センター

## 「シェイプアップ・メタボ12週間」講座

### 内臓脂肪減少によるメタボ改善・予防を目指そう

参加者募集

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで、予防や改善が可能となると言われています。

この講座では、個人別に栄養・運動指導を行い、12週間で3～5kgの減量を目標にした長続きする減量プログラムを実践していただきます。昨年度の参加者は、平均で4・3kgの減量に成功しました。※期間中は、健康センターのメンバーとして登録され、トレーニングルームが無料で利用できます。

時内下表のとおり人区内在住・在勤の方40人（抽選）費30,000円締12月5日（木）必着

申往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日・年齢⑥電話番号⑦身長⑧体重を記入し、〒135－0016東陽2－1－1健康センター へ ☎(3647)5402

| 日時 | 内容 | スタッフ |
|---|---|---|
| 平成26年1/11(土) 8:30～12:30 | 健康度測定(診察、血圧測定、血液検査、骨密度測定、安静時・運動負荷心電図検査など) | 川久保　清(医師、共立女子大学教授)<br>水村真由美(お茶の水女子大学准教授)<br>李廷秀(東京大学医学部准教授)<br>新舎順子(管理栄養士)<br>高橋美代子(保健師)<br>山浦　泉　ほか(運動指導) |
| 1/18(土) 15:00～17:10 | 開講式　講演:「メタボ生活、今日からリセット」川久保　清<br>トレーニング① | |
| 1/18(土)～26(日) | 個別栄養指導(うち1日、ひとり30分程度) | |
| 1/25～3/15の土曜 15:00～16:40 | 食事や運動に関する講義及びトレーニング②～⑨ | |
| 3/22(土) 8:30～12:30 13:00～14:00 | 健康度再測定<br>トレーニング⑩ | |
| 3/29(土) 15:00～17:10 | 閉講式　講演:「12週間の成果とこれから」川久保　清<br>トレーニング⑪ | |

# 人権週間行事

12/5(木)

## 守ろう人権　講演とメッセージのつどい

今年度は、江東区出身でもある元格闘家で作家、ミュージシャンなど、マルチに活躍されている須藤元気さんを講師にお迎えします。

この機会に、改めて人権の大切さについて考えてみませんか。

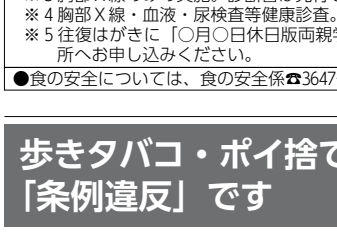
主催江東区、江東区教育委員会、江東地区人権擁護委員会協賛東京城東ロータリークラブ、東京江東ロータリークラブ、東京ベイロータリークラブ、(公財)東京都人権啓発センター後援木場公共職業安定所

時12月5日(木)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)

場江東区文化センターホール(東陽4－11－3)人500人(先着順)費無料内こどもたちによる人権メッセージの発表亀高小学校、第三砂町小学校の代表児童映画「ほんとの空」講演「自分が変われば世界が変わる」師須藤元気(元格闘家・作家・ミュージシャン・タレント)※手話通訳付保1歳6か月以上の未就学児10人(11月27日(水)までに要予約、無料)

申当日直接会場へ

問人権推進課人権推進担当 ☎(3647)1164


▲須藤元気さん

# 冬の健康づくり教室

## 脂肪を蓄えやすい季節に運動をして代謝をアップ！

みんなで楽しくいい汗をかいてみませんか？

各種講座とも、専任の講師が丁寧に運動指導を行い、皆様の健康づくりのお手伝いをします。

時左表のとおり場健康センター4階人親子体操は平成21年4月2日～平成23年4月1日生まれのこどもとその保護者25組50人(抽選)、早朝リフレッシュ体操・リフレッシュ体操はおおむね40歳以上の方45人(抽選)、その他の講座は中学生を除く15歳以上の方各50人(抽選)費全12回7,200円(ただし、左表※1の4講座は10回6,000円、※2の1講座は11回6,600円)公開抽選12月4日(水)午前11時から1階ロビー締12月3日(火)必着

申往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)・性別※親子体操はお子さん(ふりがなと性別)と保護者の氏名(ふりがな)※ご家族一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名を記入④年齢(親子体操のみお子さんの生年月日)⑤電話番号を記入し、〒135－0016東陽2－1－1健康センターへ ☎(3647)5402

HPhttp://www.koto-hsc.or.jp

| 講座名 | 日時 |
|---|---|
| ビューティーシェイプ※1 | 平成26年1/7～3/25の火曜(1/14と2/11を除く)11:30～12:30 |
| バレトンビューティー※1 | 平成26年1/7～3/25の火曜(1/14と2/11を除く)19:00～20:00 |
| ロコモヨガ | 平成26年1/8～3/26の水曜9:15～10:15 |
| パワーヨガ | 平成26年1/8～3/26の水曜19:00～20:00 |
| yoga | 平成26年1/9～3/27の木曜10:15～11:15 |
| コアセットヨガ | 平成26年1/9～3/27の木曜11:30～12:30 |
| カロリーバーナーエアロ | 平成26年1/9～3/27の木曜19:00～20:00 |
| フラダンス※2 | 平成26年1/10～3/28の金曜(3/21を除く)19:00～20:00 |
| スタイルアップピラティス | 平成26年1/11～3/29の土曜9:15～10:15 |
| マットピラティス | 平成26年1/11～3/29の土曜10:30～11:30 |
| ボクササイズ | 平成26年1/11～3/29の土曜18:00～19:00 |
| 気功 | 平成26年1/12～3/30の日曜11:00～12:30 |
| 早朝リフレッシュ体操※1 | 平成26年1/7～3/25の火曜(1/14と2/11を除く)9:00～10:00 |
| リフレッシュ体操※1 | 平成26年1/7～3/25の火曜(1/14と2/11を除く)10:10～11:10 |
| わくわく親子体操 | 平成26年1/8～3/26の水曜10:45～11:45 |

※妊娠されている方はご遠慮ください。

## 12月の健康相談等

| 区分 | 対象者＼対象住所 | 城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651 | 深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557 | 深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295 | 城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 亀戸・大島・北砂・東砂(1丁目～5丁目)にお住まいの方 | 下欄※1をご参照ください | 塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海にお住まいの方 | 下欄※2をご参照ください |
| 一般精神保健相談 | 一般区民 | 6(金)・26(木)13:30～15:30 | 19(木)・27(金)13:30～15:30 | 3(火)14:00～16:00 | 13(金)13:30～15:30 |
| 思春期精神保健相談 | 一般区民 | 12(木)・18(水)14:00～16:00 | 17(火)13:30～15:30 | 26(木)14:00～16:00 | 18(水)9:30～11:30 |
| 子育て相談 | 一般区民 | 6(金)・20(金)13:30～15:30 | 9(月)13:30～15:30 | 9(月)13:30～15:30 | 27(金)13:30～15:30 |
| 酒害相談 | 一般区民 | 6(金)・20(金)13:30～15:30 | 3(火)・18(水)14:00～16:00 | 4(水)・20(金)14:00～16:00 | 6(金)・20(金)13:30～15:30 |
| 高齢者精神保健相談 | 一般区民 | 20(金)13:30～15:30 | 12(木)13:30～15:30 | 5(木)13:30～15:30 | 5(木)13:30～15:30 |
| 難病療養相談 | 一般区民 | 9(月)13:30～15:30 | 26(木)13:30～15:30 | 12(木)13:30～15:30 | 奇数月に実施 |
| 栄養相談 | 一般区民 | 9(月)・20(金)9:00～15:30 | 9(月)・24(火)9:00～15:30 | 12(木)・18(水)9:00～15:30 | 19(木)・24(火)9:00～15:30 |
| 結核定期健康診断(無料・予約制)下欄※3を参照 | 結核の発症率が高い集団や職業に従事している区民 | 4(水)・18(水) 9:00～10:30 | 9(月) 9:00～10:30 | 10(火)・24(火) 9:00～10:30 | 3(火)・17(火) 9:00～10:30 |
| 心身障害者施設等健康相談(無料・予約制)下欄※4を参照 | 区内にある心身障害者施設を利用している人 | 4(水)・18(水) 9:00～10:30 | 9(月) 9:00～10:30 | 10(火)・24(火) 9:00～10:30 | 3(火)・17(火) 9:00～10:30 |
| 一般健康相談(原則有料)下欄※4を参照 | 江東区内在住者(個人) | 4(水)・18(水) 9:00～10:30 | 9(月) 9:00～10:30 | 10(火)・24(火) 9:00～10:30 | 3(火)・17(火) 9:00～10:30 |
| 両親学級(平日版) | 赤ちゃんが産まれるご夫婦 | 13(金)・20(金)・27(金) 13:30～16:00 | 13(金)・20(金)・27(金) 13:30～16:00 | 6(金)・13(金)・20(金) 13:30～16:00 | 11(水)・18(水)・25(水) 13:30～16:00 |
| 両親学級(休日版)往復はがきで申込下欄※5を参照 | はじめて赤ちゃんが産まれるご夫婦 | 今回新たな募集はありません | 12/21(土)13:30～16:30 応募締切日12/9(月)必着 平成26年3～4月出産予定の方　30組(抽選) | 1/18(土)13:30～16:30 平成26年3～4月出産予定の方 30組(抽選) | 今回新たな募集はありません |
| 4か月児健康診査 | (個別通知制) | 3(火)・10(火)・17(火)・24(火) | 5(木)・12(木)・19(木) | 3(火)・10(火)・17(火) | 2(月)・16(月) |
| 育児学級 | 9～10か月児の保護者 | 18(水)9:30 | 11(水)9:30 | 12(木)9:30 | 10(火)9:30 |
| 育児学級 | 1歳6か月～2歳児の保護者 | 25(水)9:30 | 18(水)9:30 | 25(水)9:30 | 17(火)9:30 |
| 3歳児健康診査 | 満3歳になったお子さん(個別通知制) | 11(水)・18(水)・25(水) | 11(水)・25(水) | 4(水)・11(水)・18(水) | 24(火) |
| 1歳児・2歳児歯科相談 | 平成23・24年11月生まれ | 対象者には個別に郵送でご案内します | | | |

■は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。

※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)にお住まいの方
※2 東砂6～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方
※3 胸部X線のみの実施。診断書は発行しません。
※4 胸部X線・血液・尿検査等健康診査。血液検査は15歳以上からとなります。診断書は発行しません。
※5 往復はがきに「○月○日休日版両親学級希望」と明記し、住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日・返信の宛先を記入し、開催日の2週間前(必着)までに管轄の保健相談所へお申し込みください。

| 委託実施 | | 備考 |
|---|---|---|
| 新生児・産婦訪問指導 | 新生児 産婦 | ○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。 |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成24年6月生 | |
| 1歳6か月児歯科健康診査 | 平成24年6月生 | |
| 9か月児健康診査 | 平成25年3月生 | |
| 6か月児健康診査 | 平成25年6月生 | |
| 妊婦健康診査 | 妊婦 | |
| 妊婦歯科健康診査 | 妊婦 | |

新生児・産婦訪問指導：保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。

1歳6か月児健康診査・1歳6か月児歯科健康診査：郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。

9か月児健康診査・6か月児健康診査：4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を、都内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査：保健バッグの中に入っている健康診査受診票を都内(歯科の場合は区内)の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。

●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ　●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ　●医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。

**歩きタバコ・ポイ捨ては、「条例違反」です**

条例により、歩きタバコとポイ捨ては区内全域で禁止されています。また、立ち止まっての喫煙は、駅周辺などの禁煙重点地区において、指定時間内禁止です。指導員が注意をしても従わない場合には、氏名公表を行うこともあります 問 環境保全課環境美化係☎3647-9373