

# 平成21年度 地域保健 専門研修

～地域保健活動に有効な支援技術を学ぶ～

乳幼児からの歯・口の健康を学びたい！  
 保健師・栄養士・歯科衛生士……  
 それぞれの仕事内容は異なりますが、  
 区民の方と密接した保健活動をしていま  
 す。皆様のご共通点を取り入れた、これからの  
 地域保健活動に役立つ内容ばかりです。  
 ～ぜひ、ご参加ください！～

日	時間	内容	講師
10月7日(水)	9:00 12:30	乳幼児からの歯・口の健康(講義) ・歯や口の健康に合わせた健康支援のすすめ、 ・健康力を育てる	昭和大学歯学部 小児歯科歯科学教室 教授 〇〇〇〇井上美津子 氏
	13:30 17:00	質問力で書く保健指導(講義・演習) ・行動変容のステップ・アクションプランを ・質問力を活用して保健指導に生かす	京都医療センター 予防医学研究員 〇〇〇〇〇〇西道 正行 氏
9日(金)	9:00 17:00	人を集める講座の企画と、 チラシの作り方(講義・演習) ・チラシの企画・企画書の作成 ・チラシの作成・配布の仕方	プランナー・演習師 吉田 貴志 氏 〇〇〇〇〇〇〇〇 先着5名

計〇〇2日(14時間)

【日程】  10月7日(水)・9日(金) (2日間)

【場所】  職員研修所 (1-1-4)

■目標  地域保健に携わる保健技術専門の連携を強化するとともに、  
 今後の地域保健活動に生かせるスキルを修得する。

■対象  保健センター等に勤務する保健師・栄養士・歯科衛生士等

■定員  51名

■研修生通期期限  9月7日(月) **職員研修所必着**

職員研修所教務課 専門研修係 担当 TEL: 〇〇-〇〇〇〇-0274

# 21年度 地域保健活動に 今すぐ役立つスキルを学ぶ

## 平成21年度専門研修 地域保健

乳幼児からの歯・口の健康を学びたい！  
 保健師・栄養士・歯科衛生士……  
 それぞれの仕事内容は異なりますが、  
 区民の方と密接した保健活動をしていま  
 す。皆様のご共通点を取り入れた、これからの  
 地域保健活動に役立つ内容ばかりです。  
 ～ぜひ、ご参加ください！～

日	時間	内容	講師
10月7日(水)	9:00 12:30	乳幼児からの歯・口の健康(講義) ・歯や口の健康に合わせた健康支援のすすめ、 ・健康力を育てる	昭和大学歯学部 小児歯科歯科学教室 教授 井上美津子 氏
	13:30 17:00	質問力で書く保健指導(講義・演習) ・行動変容のステップ・アクションプランを ・質問力を活用して保健指導に生かす	京都医療センター 予防医学研究員 西道正行 氏
9日(金)	9:00 17:00	人を集める講座の企画と、 チラシの作り方(講義・演習) ・チラシの企画・企画書の作成 ・チラシの作成・配布の仕方	プランナー・演習師 吉田 貴志 氏 〇〇〇〇〇〇〇〇 先着5名

【日程】 10月7日(水)・9日(金) (2日間・14時間)

【場所】  職員研修所 (1-1-4)

■目標  地域保健に携わる保健技術専門の連携を強化するとともに、  
 今後の地域保健活動に生かせるスキルを修得する。

■対象  保健センター等に勤務する保健師・栄養士・歯科衛生士等

■定員  51名

■研修生通期期限  9月7日(月) **職員研修所必着**

お申し込み・お問い合わせ: 職員研修所 教務課 専門研修係 担当 TEL: 〇〇-〇〇〇〇-0374

### 第3回ヘルスアップ教室

## ～知って安心 乳がんと更年期～

10月は「乳がん早期発見強化月間」です。

この機会に、ご自身の体調管理に目を向けてみませんか？

乳がん自己診断法・更年期前後の女性ホルモンの変化など、  
 女性特有のからだの仕組みについて一緒に学びましょう。

簡易更年期指数チェック表

顔がぼてる。  
 汗が吹きやすい。  
 腰や手足が冷えやすい。  
 骨切れ、動悸がする。  
 寝つきが悪い、または眠りが浅い。  
 くよくよしたり、震うつことになることがある。  
 頭痛、めまい、吐き気がよくある。  
 疲れやすい。  
 胃こり、腰痛、手足の痛みがある。

いずれのチェックも、  
1つでも気になる項目  
がある方はぜひご参加  
ください！

乳がんになりやすい方チェック

40歳前後の方。  
 30歳以上で未婚。  
 閉経年齢が55歳以上の方。  
 肥満度が20%以上の方。  
 良性乳疾患になったことがある。  
 家族に乳がんになった人がいる。

日時: 10月23日(金) 9時40分～11時40分  
 場所: 保健センター 3階  
 対象: 女性  
 講師: 大西 幸子 氏(助産師)  
 定員: 35名 託児: 未就学児5名(申込み順)  
 申込み: 9月24日 午前9時から電話で健康推進課へ。  
 問い合わせ: 健康推進課 〇〇-〇〇〇〇-6082

\*毎月市報で乳がん検診の申込みも募集しています\*  
 市健康推進課

## 知って安心! 第3回ヘルスアップ教室 乳がんと更年期

乳がんは、早い段階で見えれば、90%を超える高い確率で治療するといわれています。

10月は「乳がん早期発見強化月間」です。

この機会に、ご自身の体調管理に目を向けてみませんか？

乳がん自己診断法・更年期前後の女性ホルモンの変化など、  
 女性特有のからだの仕組みについて一緒に学びましょう。

所産婦さんがわかりやすく説明します。

乳がんになりやすい方チェック

40歳前後の方。  
 30歳以上で未婚。  
 閉経年齢が55歳以上の方。  
 肥満度が20%以上の方。  
 良性乳疾患になったことがある。  
 家族に乳がんになった人がいる。

いずれのチェックも、  
1つでも気になる項目  
がある方はぜひご参加  
ください！

簡易更年期指数チェック表

顔がぼてる。  
 汗が吹きやすい。  
 腰や手足が冷えやすい。  
 骨切れ、動悸がする。  
 寝つきが悪い、または眠りが浅い。  
 くよくよしたり、震うつことになることがある。  
 頭痛、めまい、吐き気がよくある。  
 疲れやすい。  
 胃こり、腰痛、手足の痛みがある。

日時: 10月23日(金) 9時40分～11時40分  
 場所: 市保健センター 3階  
 講師: 大西 幸子 氏(助産師)  
 定員: 女性35名  
 託児: 未就学児5名(申込み順)  
 申込み: 9月24日 午前9時から、電話で健康推進課へ。  
 問い合わせ: 健康推進課 〇〇-〇〇〇〇-6082

●毎月市報で乳がん検診の申込みも募集しています\*  
 市健康推進課 〇〇-〇〇〇〇-6082

生まれてくるお子さんのむし歯予防にも

役立ちます！

ししゅうびょうぼうきょうしつ  
歯周病予防教室

＜内容＞

口の中の細菌を、顕微鏡テレビで観察します

歯肉と食事の関係・歯と歯肉に良い食事と悪い食事とは

歯と歯肉の記念写真の撮影（後日、コメントを付けて郵送します）

健康な歯肉とは・健康な歯肉を守る、歯周病を防ぐための具体的な方法

あなたの歯並び、歯の形にあったパーフェクト・ブラッシング

＜日時＞

7月22日（水）午後1時30分～3時30分

（1時15分より受付開始）

＜持ち物＞

いつも使っている歯ブラシ（タオル、歯乳の空パック（そのまゝ洗って、乾燥したもの）

＜費用＞

無料

＜予約制＞

恐れ入りますが、事前にご予約ください。

【保健所】 地域健康課 ☎ 1-1701

-----  
切取り線から下を記入して、お返しく下さい

氏名

生年月日 〇〇年〇〇月〇〇日（〇〇歳）

住所 〇〇大田区 〇〇〇〇〇〇〇〇丁目 〇〇〇〇番 〇〇〇〇号

電話番号 〇〇〇〇〇〇（〇〇〇〇〇）

# 若さと元氣を取り戻す 歯周病予防教室

歯並びや歯の形に合ったパーフェクト・ブラッシングを学ぶ

生活習慣病のひとつである歯周病は、全身の健康との関連が注目されています。

歯周病予防教室は、歯や歯肉の健康やお口に関することを中心に、あなたの健康をいっしょに考えていく教室です。

ぜひ、この機会にご自分の歯や歯肉に関する健康を見直してみませんか。



日時 7月22日（水）午後1時30分～3時30分  
（1時15分より受付開始）

内容 口の中の細菌を、顕微鏡テレビで観察します。  
歯肉と食事の関係：歯と歯肉に良い食事と悪い食事とは。  
歯と歯肉の記念写真の撮影（後日、コメントを付けて郵送します）。  
健康な歯肉とは：健康な歯肉を守る、歯周病を防ぐための具体的な方法。  
あなたの歯並び、歯の形に合ったパーフェクト・ブラッシング。

持ち物 いつも使っている歯ブラシ、タオル、歯乳の空パック（そのまゝ洗って、乾燥したもの）

予約制 恐れ入りますが、事前にご予約ください。

【保健所】 地域健康課 ☎ 1-1701

-----  
切取り線から下を記入して、お返しく下さい

氏名

生年月日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日（〇〇歳）

住所 〇〇大田区 〇〇丁目 〇〇番 〇〇号

電話番号 〇〇〇（〇〇〇〇）