

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ ☎同課☎77・1116

あやせ24時間健康相談 ☎ 医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61



「コグニサイズ」で認知症予防

☎地域包括ケア推進課☎77・1116

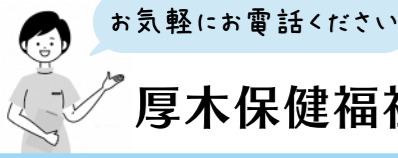
認知症とは、記憶力や判断力の低下により、日常生活に支障を来す状態のことです。

認知機能を向上させ認知症のリスクを軽減する対策の一つとして、運動をしながら頭を使う「コグニサイズ」が効果的といわれています。

コグニサイズは、1人でもグループでも実施できます。たとえば、1人なら足踏み運動をしながら計算をしたり、

グループなら散歩をしながらしりとりをするなど、自身にあった方法で無理をせず、楽しみながら実践してみたいかがでしょうか。

保健福祉プラザにはフィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた「コグニバイク」を設置しています。利用するためには講習会の受講が必要です。講習会開催日は毎月1日号を見てください。



厚木保健福祉事務所大和センターだより

大和市中心1-5-26
☎046・261・2948
※要電話予約

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎1月19日(木)9時30分～15時30分 ☎ 発達遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児

精神保健福祉相談

☎1月12日(木)・20(金)・26(木)13時30分～15時30分 ☎ 心の健康について相談したい方

B・C型肝炎検査

☎1月23日(月)9時～10時30分 ☎ 40歳未満で、市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

エイズ検査

☎1月10日～24日の各火曜日13時10分～15時50分(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)

骨髄ドナー登録のための検査

☎1月23日(月)10時から(所要時間30分)

認知症相談

☎1月17日(火)13時30分～15時30分 ☎ 認知症などで困っている方と家族など

食品衛生責任者講習会

eラーニングを利用した食品衛生講習会(動画公開期間3月31日(金)まで) ☎ 市内の食品営業施設の食品衛生責任者で、4年4月以降未受講の方。詳しくは☎<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/e7a/syokuhin/kosyukai.html>か「大和センター 食品衛生責任者」で検索

1月の乳幼児健診と健康相談

☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10カ月児健診	生後8～11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市☎に一覧あり)	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～1歳11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市☎に一覧あり)	
4～5カ月児健診	1/11(水) 1/19(木)	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルスの影響で未受診の方から順次案内します
1歳6カ月児歯科健診	1/12(木)	
2歳児歯科健診	1/19(木)	
3歳6カ月児健診	1/26(木)	
5歳児発達相談	1/16(月) 1/30(月)	対象(個別通知あり)で発達相談を希望する方
子ども健康相談	1/25(水)	9:00～11:30(予約制)育児相談を希望の方 ☎ 母子健康手帳

1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止などの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎1月6日(金)10時～11時 ☎ 保健福祉プラザ ☎ 1歳～1歳3カ月(3年10月～12月生まれ)の第1子と保護者 ☎ 10人(申込順) ☎ 母子健康手帳、抱っこひも ☎ 12月16日から健康づくり推進課 ☎ 77・1133



冬の感染症に備えましょう!

☎健康づくり推進課☎77・1133

今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。年末年始を含め、医療機関などの発熱外来がひっ迫する可能性があります。解熱鎮痛剤や抗原検査キットを1人当たり2つ以上、各家庭で常備しましょう。

感染予防対策をして、発熱などの症状が発生した場合は、発熱時の行動フローに沿った行動を心掛け、冬を乗り切りましょう。

県 ☎ 冬の新型コロナ対策・発熱時の行動フロー



発熱時などの受診方法

かかりつけ医がない・受診できない場合は、県新型コロナ感染症専用ダイヤル

☎0570・056774(24時間)

※一部のIP電話など、電話がつかない場合 ☎045・285・0536

2月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内か、あやせいきいき健康だよりを見てください。☎希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課 ☎ 77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を申し出てください)か直接(申込順。申込開始日は電話がつながりにくいことがあります)

※各項目につき6月～来年3月に1回の受診です
※胃がん検診はバリウム検査です
※子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません
※乳がん検診はペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません
※マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間～終了に受診できない他、断乳後約6カ月は受診できない場合があります

胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 2月8日(水) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月15日～1月10日

コース	受付時間	定	費
A 胃・大腸・肺	男性 ①	30人	3100円
	女性 ①	20人	2200円
B 胃・大腸	②	20人	1500円
	③	40人	700円
C 胃	9:00 10:30	20人	1500円
D 大腸	③	40人	700円
	④	35人	900円

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 2月18日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月22日～1月20日 ▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)

コース	受付時間	定	費	対	
				①年齢(来年3月31日現在)	②性別
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	①8:30 ②9:00 ③9:30	15人	6900円	①40～49歳で偶数年齢	②女性
			6400円	①50歳以上で偶数年齢	②女性
B 胃・大腸・肺	女性 ①8:30 ②9:00 ③9:30	35人	3100円	①40歳以上②不問	
C 胃	男性 ①10:00 ②10:30 ③11:00	15人	1500円		
D 大腸	※女性肺のみ ④13:30 ⑤14:00 ⑥14:30	50人	700円		
E 肺		50人	900円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)		65人	1300円	①20歳以上で偶数年齢	②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向 ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 視触診とマンモグラフィー1方向 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	55人	2500円	①40～49歳で偶数年齢	②女性
			2000円	①50歳以上で偶数年齢	②女性
H 乳エコー(超音波)		65人	1200円	①30～39歳	②女性