

# あやせ 1/1号 健康ガイド

「あやせいきいき健康だより」は昨年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 問同課☎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

## 認知症カフェ（らくらくカフェ）

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる集いの場（途中入退場可）。時1月25日（水）10時～11時30分 場 地域包括支援センターメイプル（大上） 対 市内在住で認知症の方と家族など 定5人（申込順） 申1月4日から同センター☎38・5906

## 健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷ができます。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイスが受けられます。時1月31日（火）9時30分・10時・10時30分・11時 場 保健福祉プラザ 定 各3人（申込順） 持 筆記用具 申1月5日から健康づくり推進課☎77・1133



血圧計

## 離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時1月27日（金）10時～11時 場 保健福祉プラザ 対 9～12カ月児の保護者 定15人（申込順） 持 母子健康手帳、抱っこひも 申 健康づくり推進課☎77・1133



## コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で、自主利用可（講習会実施中は講習会優先）。時1月31日（火）10時～12時（各15分間） 場 保健福祉プラザ 対 市内在住で40歳以上の方 定6人（申込順） 申1月4日から地域包括ケア推進課☎77・1116

## 感染予防を忘れずに

問 健康づくり推進課☎77・1133

コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症が流行しやすい時期です。次の4つの感染予防を忘れずに行いましょう。

- ①せきエチケットと手洗いを忘れずに
- ②三密を避けましょう
- ③適度な50～60%の湿度を保持しましょう
- ④十分な休養とバランスの取れた栄養を取りましょう

### 発熱したときは

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ましょう。詳しくは県「冬の新型コロナ対策・発熱時の行動フロー」を見てください。



## 新型コロナ予防接種 オミクロン株対応2価 ワクチンは、1人1回限りの 追加接種です

9月20日に開始したオミクロン株対応2価ワクチン（BA.1、BA.4/5）は、3～5回目の回数にかかわらず、3月31日までに1人1回限りで受けられる追加接種ワクチンです。

今後の薬事承認などで接種方法に変更が生じる可能性はありますが、12歳以上の方で、同ワクチンでの接種を希望する場合は、早めに検討してください。

問 健康づくり推進課  
新型コロナワクチン  
コールセンター ☎  
0120・351・041



## 健康ひとくちメモ

### ～毎年1・2月は「はたちの献血」キャンペーン期間～

「はたち」という人生の節目に、あなたの生きる力を誰かの生きる力に変える献血について、一緒に考えてみませんか。けがや病気を抱える患者さんに血液を安定的に供給するには、たくさんの方の協力が必要です。1日平均約3000人もの方に輸血が必要であり、輸血用の血液製剤は使用期限が21日間と限られているため、継続的な献血に協力していただくことが大切です。

「はたちの献血」キャンペーンでは、20歳の方に限らず、幅広い世代の皆さんに協力をお願いしています。安

全な血液製剤を安定的に患者さんへ届けるため、新たに成人を迎える「はたち」の若者をはじめ、多くの皆さんに献血の協力をお願いします。

問 健康づくり推進課 ☎  
77・1133



## 献血と 骨髄ドナー登録 に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml 献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います（対18～54歳の方）。わずかな採血で登録できます。市では（公財）日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞を提供する方と提供者が勤務する事業所に対する助成をしています。時1月17日（火）10時～11時30分・13時～16時 場 市役所議会棟南側駐車場 問 健康づくり推進課☎77・1133

## 1月の健康相談

相談の名称など（無料）	時（祝日・振り替え休日は除く）・相談内容など	問
成人健康相談	1/11（水）・1/20（金）9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	1/26（木）9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	1/26（木）9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。対40歳以上の方	
妊娠・出産・子育てで総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について（電話可）	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	1/16（月）10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

## あやせ名産品会

**高座豚手造りハム**  
〒252-1124 吉岡2366-8  
TEL 0467(76)8611

**大久保商店**  
〒252-1125 吉岡東5-2-14  
TEL 0467(78)0010

**パレ・ド・モンパル**  
〒252-1104 大上1-23-19  
TEL 0467(76)7488

**矢部商店**  
〒252-1121 小園1312  
TEL 0467(78)3591

**鈴保養鶏園**  
〒252-1113 上土中4-10-40  
TEL 0467(70)2011

お問合せは各店舗にお願いします  
詳細は名産品会ホームページをご覧ください  
あやせ名産品会事務局  
(綾瀬市役所商業観光課内)

— 広 告 —

ふじみ式典 家族と親しい方で温もりのお見送りを  
家族葬と樹木葬 綾瀬の葬儀社  
**ゆかりえ**  
火葬式 家族葬1day  
168,800 税込円 347,000 税込円  
(事前の登録で5,000円割引後の価格)  
低価格でも満足で安心のお葬式  
お問合せ・ご依頼は 0120-64-7764  
家族葬専用式場 「ゆかりえ」 寺尾釜田1-11-5  
Webはこちら