

「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

健康ひとくちメモ ~冬に多い脳出血~

冬になり気温が下がると、体を寒さから守るための反応として、もともと血圧が高い人はもちろん、正常な人も血圧が高くなります。室内外の温度差により急激に血圧が上昇することで、脳出血の危険が増えます。

入浴後、暖かい浴槽から寒い脱衣所へ出ると血圧が一気に上昇します。脱衣所を暖房器具などで暖めるなど、急な温度変化を避けることが有効です。湯温が41度以下のぬるめのお湯にゆったり漬かりましょう。夜中にトイレに行くときなどは、上着を着て暖かくして移動

しましょう。

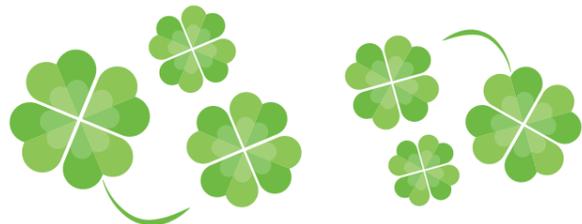
高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病も、脳出血の危険性を高めます。食事を基本とした生活習慣の改善が予防につながります。

問健康づくり推進課☎77・1133



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2月10日（金）10時～11時30分 場 地域交流館はなね（上土棚南） 対 市内在住で認知症の方と家族など 定15人（申込順） 申2月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



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2月14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2月2日から健康づくり推進課☎77・1133



体組成計

2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
予約制	成人健康相談	2/7(火)・2/28(火)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	2/16(木)9:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	2/16(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。☎40歳以上の方	
妊娠・出産・子育て総合相談		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		2/6(月)10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

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2月14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2月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



コグニサイズ教室

軽い運動と認知トレーニングを組み合わせた、認知症予防体操。講師は認知症地域支援推進員。時2月17日（金）10時～11時30分 場 地域交流館はなね（上土棚南） 対 市内在住で65歳以上の方 定15人（申込順）持 上履き、汗拭きタオル 申2月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

離乳食ゴックン教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時2月24日（金）10時～11時 場 保健福祉プラザ 対 4～8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



心の健康づくり講演会

心の健康と自殺対策についての講演。講師は横浜鶴見リハビリテーション病院院長・横浜相原病院顧問の吉田勝明さん。時3月3日（金）14時～16時 場 保健福祉プラザ 定30人（申込順） 申2月2日から健康づくり推進課☎77・1133



出産・子育て応援ギフト 始まります

全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、二つの支援（伴走型相談支援と経済的支援）が始まります。

伴走型相談支援

妊娠届出時・妊娠8カ月ごろ・出産時から子どもが2歳に達するまでのタイミングで、面談やアンケート、情報発信などを通じて、妊娠出産や子育ての見通しを立てる支援を行います。

経済的支援

妊娠届出時の面談時、出生後の新生児訪問などの面談時の2回に分けて、合計10万円相当を支給します。



対		案内時期	支給額
A	5年1月1日以降に妊娠届出した方	妊娠届出面談時 ※	妊婦1人あたり現金5万円
		出生後新生児訪問などの面談時	子ども1人あたり商品券5万円分
B	4年4月1日～12月31日に妊娠届出して、C・Dに該当しない方	妊娠8カ月ごろに通知	妊婦1人あたり現金5万円
		出生後新生児訪問などの面談時	子ども1人あたり商品券5万円分
C	5年1月1日～3月31日に出生した子どもの養育者	5年2月以降の新生児訪問などの面談時	・妊娠(5万) ・出生後(5万)
D	4年4月1日～12月31日に出生した子どもの養育者	5年2月以降に通知	合わせて商品券10万円分 (双子などの場合は異なります)

※5年1月に妊娠届出した方には個別に通知します

問 A～Cは健康づくり推進課（☎77・1133）、Dはこども未来課（☎70・5664）