

# 健康 Eye



けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month <6月>

### “食べ物を選ぶ力”を身に付けよう

「食育」という言葉をご存知ですか？食育とは、自分の健康を守るための“食べ物を選ぶ力”について学ぶことです。6月は、食育月間ですので、この機会に健康の土台となる食事について見直してみませんか。

食料の生産から消費までの道のりを考えたり、食品ロスが出ないような食生活を心掛けたりと、さまざまな視点から食について学び、知る機会をつくってみましょう。日本是世界トップレベルの長寿国です

が、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間である健康寿命を延ばすことが課題となっています。口に入るものは最終的に自分自身で選んだものです。毎回は難しくても、自身や周囲の人の健康を考えながら、“食べ物を選ぶ力”を身に付けたいですね。

市では、“食べ物を選ぶ力”を身に付けるためのさまざまな事業を実施しているので、ぜひ参加してください。



「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 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

### 血液さらさら教室

▶内容①講義「脂質異常予防の日常生活・食生活について」②調理実習「脂質異常予防のためのおいしい食事作り」③講義・運動実技「脂質異常予防の運動」▶時①7月10日(水)9時30分～11時30分②7月17日(水)か19日(金)9時30分～13時③7月25日(木)9時30分～11時30分(全3回)▶場 保健福祉プラザ▶対 40歳以上で、脂質異常の心配がある方か関心のある方▶定 40人(申込順)▶費 500円▶申 6月3日から健康づくり推進課☎77・1133

### オストメイト健康教室

講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。▶時①6月23日(日)13時30分～16時30分②6月30日(日)13時30分～16時30分▶場①藤沢市民会館(藤沢市)②プロミティふちのベビル(相模原市中央区)▶対 人工肛門・ぼうこう保有者とその家族、関係者▶定 70人(先着順)問 日本オストミー協会神奈川支部☎070・4003・1239、046・291・0239



### 離乳食ゴックン教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。時6月28日(金)10時～11時30分場 保健福祉プラザ対4～8か月児の保護者定20人(申込順)持母子健康手帳申健康づくり推進課☎77・1133



### 出張フレイル予防教室

手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。時6月28日(金)10時～11時30分場 大上自治会館対65歳以上の方時 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き定20人(申込順)申6月3日から地域包括支援センターメイプル☎38・5906



## 6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	6/12・6/26の各水曜日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	6/20(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	6/20(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
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	6/3(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 高齢者肺炎球菌予防接種

▶時 6月1日(土)～来年3月31日(火)▶場 委託医療機関▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる(昭和30年4月1日以前生まれ)②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の問診票へ要記載)▶注意▷2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要▷接種する時期はかかりつけ医に要相談▶詳細 保存版あやせいきいき健康だより参照▶申 健康づくり推進課☎77・1133か直接▶その他 入院中、施設入所中などで委託医療機関外での接種希望者は、費用を還付するので接種前に要相談(上限あり)



### 健康度見える化コーナー特別講座

ウエルシア薬局(株)による熱中症予防についての講座。時6月28日(金)13時30分～15時場 保健福祉プラザ定30人(申込順)申6月3日から健康づくり推進課☎77・1133

### 口腔がん検診

大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。時 7月11日(木)10時～16時30分▶場 同歯科医師会館(大和市)▶定 45人(抽選)▶申 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送▶その他 当選者にははがきで通知します

### 市民健康バスツアー

～薬膳を食べて暑い夏を乗り切ろう～

昭和薬科大学薬草園(町田市)の散策、薬膳昼食会、健康セミナーなど▶時 7月21日(日)9時～16時▶場 大和駅(大和市)前集合▶対 市内在住の方▶定 10人(抽選)▶主 (公社)大和綾瀬薬剤師会▶費 1500円▶申 住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、「市民健康バスツアー希望」を明記し、6月1日～16日に同会事務局 FAX 046・263・2819▶その他 当選者には、6月25日までにはがきで通知します▶問 薬局双葉堂☎046・263・7010



### 食からはじめるヘルスアップセミナー(食生活改善推進員養成講座)

生活習慣病予防や食育について、講義や調理実習などによる学習。地域で食のボランティアとして活動する食生活改善推進員の養成を兼ねており、8割以上出席の修了者は、綾瀬市食生活改善推進協議会に入会可。時7月30日(火)～来年2月21日(金)9時30分～13時(全7回)。詳細日程は市ホームページに掲載▶場 保健福祉プラザ対市内在住の方定20人(申込順)申6月3日～7月17日に健康づくり推進課☎77・1133

## 健康いきいきサロン

高齢者の健康づくりのため、健康いきいきサロンを実施します。時6月25日(火)9時30分～12時(にこにこサロンは10時～11時30分)場 保健福祉プラザ 問 地域包括ケア推進課☎77・1116

### ●にこにこサロン

参加者同士で交流しながら気軽に介護予防に取り組むための、体操やレクリエーションなどの健康づくりを中心としたサロンを実施します。講師は介護予防サポーターです。

対65歳以上の方定20人(申込順)持動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル申6月3日から同課へ電話か直接

### ●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をすることができます。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します。定30人(先着順。当日、番号札を取ってください)

