

健康 Eye

けんこう・アイ



記事中の「保存版あやせ健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ 問同課☎77・1133



テーマ：「コグニサイズ」で認知症予防

認知症は、記憶力や判断力などが徐々に低下し、日常生活に支障をきたす病気です。

最近の研究では、運動をしながら頭を使う「コグニサイズ」が認知症予防に効果的であることが分かってきました。

コグニサイズは、体を動かすことと、頭を働かせることの2つを同時に行います。例えば、1人で足踏みをしながら引き算(100から7ずつ引き算など)をしたり、グループで散歩をしながらしりとりをしたりするなど、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。

※体を動かすときには無理をせず、持病のある方はかかりつけ医の指示に従ってください

問地域包括ケア推進課☎77・1116



フレイル予防教室でのコグニサイズ

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



エイズ検査
時12月4日～25日の毎週火曜日13時10分～16時10分
(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)

精神保健福祉相談
時12月6日(木)・12日(水)・27日(木)13時30分～15時30分
対心の健康について相談したい方

認知症相談
時12月21日(金)13時30分～15時30分
対認知症などで困っている方と家族

B・C型肝炎検査
時12月10日(月)9時～10時30分
対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

妊婦・大人の歯ぐき検診
歯肉検診と歯磨き指導。時12月20日(木)9時～10時30分
対妊婦か39歳までの方
時歯ブラシ、コップ、母子健康手帳



12月の乳幼児健診と健康相談 問健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
4～5か月児健診	12/6(木)・12/13(木)	30年7月生まれ
1歳6か月児歯科健診	12/6(木)	29年5月生まれ
2歳児歯科健診	12/13(木)	28年12月生まれ
3歳6か月児健診	12/20(木)	27年5月生まれ
1歳児歯科育児相談	12/7(金)	29年11月生まれ
5歳児発達相談	12/3(月)・12/17(月)	25年6月生まれ
子ども健康相談	12/4(火)・12/19(水)	9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



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(予定)。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。時11月24日(土)13時30分～16時30分
場ユニコムプラザさがみはら(相模原市南区)
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
☎080・5027・5780



健康ノルディック・ウォーク教室

2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動。時①11月26日(月)初心者13時～14時・経験者14時～15時②12月3日(月)初心者10時～11時・経験者11時～12時③12月19日(水)初心者13時～14時・経験者14時～15時
場①IIMURO GLASS 市民スポーツセンター②③綾瀬スポーツ公園
対市内在住・在勤の方定各30人(申込順) 時運動着・靴。専用のポールは貸し出し 問同センター☎76・9292



離乳食カミカミ教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。時11月30日(金)10時～11時30分
場保健福祉プラザ
対9～12か月児の保護者定20人(申込順) 時母子健康手帳
申11月16日から健康づくり推進課☎77・1133



綾瀬市健康診査は受けましたか

来年3月31日で75歳以上(昭和19年3月31日以前生まれ)になる方を対象に綾瀬市健康診査を実施しています。対象者には5月下旬ごろに個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和18年3月31日以前生まれの方で、平成29年4月～今年3月に健康診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。来年3月31日まで受診できるので、受診券などがない方は、健康づくり推進課へ連絡してください。問同課☎77・1133

「健康度見える化コーナー」相談会

同コーナー機器の結果を全て印刷し、希望者へ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がアドバイス。時12月18日(火)13時30分～15時
場保健福祉プラザ
定30人(先着順) 問健康づくり推進課☎77・1133



脳年齢計



体組成計



骨健康度計

ブロッコリーと豚肉料理の試食会

綾瀬産ブロッコリーと豚肉を使った料理の試食。時12月5日(水)11時～12時
場保健福祉プラザ
対市内在住・在勤の方定40人(申込順) 費200円(材料・資料代) 問綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会、綾瀬市食生活改善推進協議会
申11月16日から健康づくり推進課☎77・1133

