

健康 Eye

けんこう・アイ



記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年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：「パタカラ体操」でお口の健康維持

「食事をよく食べこぼす」「食事中にむせることが増えてきた」「かめない物が増えてきた」「発音がはっきりしない」というような症状はありませんか。もしかすると、それは口の機能が弱り始めているサインかもしれません。

口の機能を維持・改善する方法の一つに、「パタカラ体操」があります。方法は、①「パパパ、タタタ、カカカ・・・」とそれぞれ大きな声ではっきりと発音する②「パタカラ」と続けて発音する一を数回繰り返します。その他に、「パタカラ」を好きな歌のメロディーにのせて歌うなどの工夫をしても良いでしょう。この体操は、食事を取りやすくするだけでなく、発音を良くしたり、表情を作りやすくしたりするなどの効果もあります。ぜひ実践してみてください。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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



食品衛生責任者講習会

時 2月4日(月) 14時～16時 市内食品営業施設の食品衛生責任者で、昨年4月以降同講習会未受講者 母子健康手帳

精神保健福祉相談

時 2月7日(木)・13日(水)・28日(木) 13時30分～15時30分 心の健康について相談したい方

エイズ検査

時 2月5日～26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)

認知症相談

時 2月19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

妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。時 2月21日(木) 9時～10時30分 妊婦か39歳までの方 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳



2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	2/7(木)・2/14(木)	30年9月生まれ
1歳6か月児歯科健診	2/7(木)	29年7月生まれ
2歳児歯科健診	2/14(木)	29年2月生まれ
3歳6か月児健診	2/21(木)	27年7月生まれ
1歳児歯科育児相談	2/1(金)	30年1月生まれ
5歳児発達相談	2/4(月)・2/18(月)	25年8月生まれ
子ども健康相談	2/5(火)・2/20(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



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 ①1月24日(木) 初心者13時～14時・経験者14時～15時 ②2月5日(火) 初心者10時～11時・経験者11時～12時 ③2月18日(月) 初心者13時～14時・経験者14時～15時 ④3月5日(火) 初心者10時～11時・経験者11時～12時 ⑤3月20日(水) 初心者13時～14時・経験者14時～15時 ①IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ②③風車公園 ④⑤綾瀬スポーツ公園 市内在住・在勤の方 各30人(申込順) 運動着・靴。専用のポールは貸し出し 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 1月25日(金) 10時～11時30分 保健福祉プラザ 9～12か月児の保護者 20人(申込順) 母子健康手帳 1月16日から健康づくり推進課 ☎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 2月7日(木) 10時30分～12時 道志会老人ホーム(早川城山) 65歳以上の方 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 20人(申込順) 1月16日から道志会地域包括支援センター ☎70・1166

綾瀬市医師会市民公開講座

市川医院医師の市川順子さんによる「ピロリ菌とは～除菌療法を含めて～」の講演。時 3月16日(土) 14時～15時30分 保健福祉プラザ 市内在住の方 50人(申込順) 1月18日から健康づくり推進課 ☎77・1133

不育治療・一般不妊治療の費用助成について

保険診療対象外となる次の治療費や検査料の自己負担分の2分の1を助成します。必要書類など、詳しくは問い合わせてください。

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

(1) 不育治療費助成

上限額は30万円。

次の要件を全て満たす方。①申請時点で市内に住民登録をしていて、法律上の婚姻関係にある②医療機関において不育症と診断され、検査と治療を受けた③夫婦の前年度所得額の合計が730万円未満④国民健康保険や社会保険などの医療保険に加入している⑤対象者と世帯員に市税の滞納がない⑥市内居住時の治療と検査の費用である 不育治療終了後1年以内に同課で配布する申請書(市ホームページからダウンロード可)に記入し、必要書類を添えて同課へ直接

(2) 一般不妊治療費助成

1年度当たり上限5万円。助成可能な治療期間は2年間までです。

(1)と同じ(②は不妊症と診断された方) 申請書(市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて、昨年2月～1月診療分を3月29日までに同課へ直接

