

# 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：  
日常生活に運動を取り入れましょう

最近、体を動かしていますか。高齢期になると、体を動かす機会が減りがちですが、筋力を維持し、動くことができる体を保つためには体を動かすことが大切です。



今まで運動をする習慣のなかった方や、運動を始める自信がないという方は、まずは自身の1日の生活を思い浮かべ、活動量を増やすことができる機会を探してみましょう。

普段は車で行く買い物に歩いて出掛ける、地域のイベントに参加してみるなど、自身にあった方法で無理せず活動量を増やしてみたいかでしょうか。

※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かす時は無理をせず、持病のある方はかかりつけ医に相談してください  
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

### エイズ検査

☎4月2日・9日・16日・23日の各火曜日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)

### B・C型肝炎検査

☎4月22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。☎4月18日(木)9時～10時30分 対妊婦か39歳までの方 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳

### 精神保健福祉相談

☎4月4日(木)・10日(水)・25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

### 女性の保健相談

女性の健康に関する相談。☎毎週月～金曜日9時～12時・13時～17時

### 専門栄養相談

☎毎週月～金曜日9時～12時・13時～17時 対生活習慣病で合併症のある方か難病などで在宅療養している方

## 4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	4/4(木)・4/11(木)	30年11月生まれ
1歳6か月児歯科健診	4/4(木)	29年9月生まれ
2歳児歯科健診	4/11(木)	29年4月生まれ
3歳6か月児健診	4/25(木)	27年9月生まれ
1歳児歯科育児相談	4/5(金)	30年3月生まれ
5歳児発達相談	4/8(月)・4/22(月)	25年10月生まれ
子ども健康相談	4/23(火)	9:30～11:00 育児相談を希望の方



## 階段の上り下りから

### 3033運動を始めてみませんか

3033(サンマルサンサン)運動は、平成13年から県と県内市町村が推進している運動で、1日30分、週3回、3か月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツを暮らしの一部として習慣化することを目標としています。運動の習慣化によって、健康寿命(健康で自立した生活を送ることのできる期間)を伸ばすことにもつながります。

市では、イベントなどでのチラシ配布のほか、市役所庁舎、保健福祉プラザ、IIMURO GLASS 市民スポーツセンター、中央公民館、綾北福祉会館の階段への同運動啓発ステッカーの貼り付け、同運動普及員養成講座など、同運動の啓発に取り組んでいます。

階段の上り下りなど、毎日少しずつできることから、家庭や職場などで取り入れてみませんか。

問 スポーツ課 ☎70・5656



### 1日30分

気軽にからだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

### 週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。

### 3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身につく、体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

### チラシの配布

同運動のチラシをイベントのほか、同課、健康づくり推進課、同センターの窓口で配布しています。

### 3033運動普及員養成講座

同運動を地域やグループで実践し、広める普及員の養成講座(講義と実技)を実施しています。詳しくは、広報あやせや市ホームページなどでお知らせします。

### 啓発ブースなどを出展 あやせ健康ファミリーマラソン大会

あやせ健康ファミリーマラソン大会の共催事業として、同運動啓発ブースやニュースポーツ体験コーナーなどを設けます(マラソン大会の参加申し込みは終了)。

ぜひ、ブースを訪れ、スポーツや自身の健康について考えるきっかけにしてみませんか。



庁舎などの階段に貼ってある「同運動啓発ステッカー」

☎3月24日(日)10時～12時 綾瀬スポーツ公園 問 健康ファミリーマラソン大会事務局(スポーツ課内)

### あやせいきいき健康だより(地域包括ケアガイドブック)配布

「あやせいきいき健康だより(地域包括ケアガイドブック)」を3月末に全戸配布します。

31年度の健康診査・予防接種スケジュールや、介護・予防・生活支援と健康に関する各種教室・相談窓口、地域の医療機関・介護事業所などを掲載し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために必要な情報をお届けします。1年間大切に保管し、活用してください。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

