

健康 Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month <4月>

～春のストレスに注意しましょう～

春は冬から季節が移り変わり、気温の変化も激しく、新しい生活など環境の変化を迎える方も多い時期です。急な気温の変化や新しい環境になったことに伴う緊張感や不安感により、体の体温調節などをつかさどる自律神経が対応しきれず、うまく働かなくなってしまうことがあります。

そのような状態になると倦怠感、めまい、頭痛、不眠などさまざまな不快な症状が現れるようになります。自分の好きなことをして気分転換したり、適度な運動や睡眠、決まった生活リズムを心掛けたりするなどして、自律神経を上手に整えましょう。

健康づくり推進課 ☎77・1133



「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

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①4月1日(月)初回者10時～11時・経験者11時～12時②4月18日(木)初回者13時～14時・経験者14時～15時 場 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター 対市内在住・在勤の方定各30人(申込順)持運動着・靴。専用のポールは貸し出し 申同センター ☎76・9292



綾瀬市医師会健康相談

50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。時4月16日(火)13時～15時 場 同会事務所(保健福祉プラザ内) 問 県央地域産業保健センター ☎046・223・8072

4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
成人健康相談	4/3・4/17の各水曜日9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	4/25(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	4/25(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	4/8(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

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4月26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



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4月26日(金)14時～15時30分 場 保健福祉プラザ 対65歳以上の方持動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル定20人(申込順)申4月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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4月24日(水)9時30分～12時 場 保健福祉プラザ 問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

にここサロン

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、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4月2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。希望の方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)



脳年齢計

骨健康度計

体組成計

風しん抗体検査クーポンを発送

風しん患者の増加に伴い、平成31年から3年間、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、原則無料で抗体検査、予防接種を提供する方針が、厚生労働省から示されました。

ワクチンを効果的に活用するため、予防接種希望者は風しん抗体検査を受け、抗体価が低い事が判明した場合は、定期接種を受けることができます。昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には順次同検査無料クーポンを発送します。昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で、検査を希望する方は問い合わせてください。

健康づくり推進課 ☎77・1133



妊婦歯科健康診査を実施します

妊娠期は、虫歯や歯周疾患のリスクが高く、重度の歯周疾患は、早産や低出生体重児出産のリスクが高まります。さらに、妊婦の口腔内環境は、子どもの口腔内環境に影響を与えます。

歯周疾患の早期発見と早期治療を図るため、妊娠中に歯科健康診査を無料で実施します。

場 市内委託歯科医療機関 対4月以降に母子健康手帳の交付を受けた妊婦(交付時に妊婦歯科健康診査票を渡します)

健康づくり推進課 ☎77・1133

