

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <5月>

～5月31日は世界禁煙デー～

5月31日は世界禁煙デーです。たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い続けることで、呼吸をするときの空気の通り道である気管支や肺に障害が起きて呼吸がしにくくなることを慢性閉塞性肺疾患(COPD)といいます。

喫煙と関係があることから「肺の生活習慣病」ともいわれます。風邪をひいているわけでもないのに咳や痰がでたり、階段の上り下りで息切れや息苦しさをを感じるなどの症状があります。

喫煙は、COPD以外にもがん・心臓病・脳血管疾患などの生活習慣病の発症や歯周疾患、周産期の異常などが生じる割合を高くします。一人一人が喫煙による健康に及ぼす影響を知り、禁煙することが大切です。

自分の健康だけではなく、家族や友人など自分の周囲の人の健康のためにも、この機会に禁煙について考えてみましょう。
 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。
 ①5月10日(金) 初回者10時～11時・経験者11時～12時
 ②5月22日(水) 初回者13時～14時・経験者14時～15時
 ③6月4日(火) 初回者10時～11時・経験者11時～12時
 ④6月20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 市内在住・在勤の方 定 各30人(申込順) 特 運動着・靴。専用のポールは貸し出し 申 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。
 ①5月24日(金) 10時～11時30分 場 保健福祉プラザ ② 9～12か月児の保護者 定 20人(申込順) 特 母子健康手帳 申 健康づくり推進課 ☎77・1133



幼児無料歯科健診

フッ素塗布と矯正相談もあり。
 ①6月13日(木) 9時30分・10時・10時30分・11時から 場 保健福祉プラザ ② 2歳～未就学児 定 各30人(申込順) 特 母子健康手帳 申 (社)大和歯科医師会 申 5月7日から健康づくり推進課 ☎77・1133



献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会も併せて行います(①18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。
 ①5月10日(金) 10時～12時・13時～16時 場 市役所議会議棟南側駐車場 健康づくり推進課 ☎77・1133



5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	5/8・5/29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	5/30(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	5/30(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	5/13(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

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 5月31日(金)9時30分～12時15分 場 保健福祉プラザ

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

●ここにサロン

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。

①65歳以上の方 定 20人(申込順) 特 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル 申 5月7日から同課へ電話か直接

●ランチ会

食事を共にすることで参加者同士の交流を深めます。食事は綾瀬市食生活改善推進協議会が提供します。

①65歳以上の方 定 18人(申込順) 申 5月7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)



レインボー健康体操

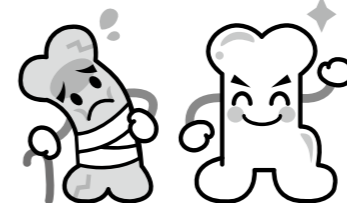
脳刺激、ストレッチなどを取り入れた体操。
 ①6月3日・10日・17日・24日の各月曜日9時30分～11時30分 場 保健福祉プラザ ② 65歳以上の方 定 20人(申込順) 特 動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル 申 5月7日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



骨こつ教室

①内容 ①骨粗しょう症について、予防のための生活習慣と食事についての講義と試食 ②骨密度測定と結果説明
 ①6月14日(金)9時30分～11時30分 ②6月17日(月)9時30分～11時30分(全2回)

場 保健福祉プラザ
 ② 40歳以上で、同症予防に関心のある方
 ③ 40人(申込順)
 申 5月7日から健康づくり推進課 ☎77・1133



糖尿病予防教室

①内容 ①糖尿病の正しい知識・糖尿病予防の食生活についての講義 ②糖尿病予防のための運動実技 ③糖尿病予防のための食事作り、調理実習(全3回)
 ①6月5日(水)9時30分～11時30分 ②6月13日(木)9時30分～11時30分 ③6月18日(火)か19日(水)9時30分～13時 場 保健福祉プラザ ④ 40歳以上で、糖尿病の心配があり食事療法・運動療法の必要な方 ⑤ 40人(申込順) ⑥ 費 500円 ⑦ 申 5月7日から健康づくり推進課 ☎77・1133



高齢者良い歯のコンクール

①6月13日(木)9時30分～11時 場 保健福祉プラザ ② 自分の歯(治療済みを含む)が20本以上ある70歳以上の方 ③ (社)大和歯科医師会 申 5月7日から健康づくり推進課 ☎77・1133

