

# 健康 Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month <7月>

### ～熱中症に気をつけましょう～

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、屋外だけではなく室内でも発症することがあります。

熱中症の症状として挙げられるのは、めまい、頭痛、吐き気、立ちくら

みなどがあります。ひどい場合は、けいれんや意識消失なども起きることがあります。

熱中症予防のためには、通気性の良い衣服や帽子を着用したり、日傘を使用したりして、暑さを避けるように心掛け、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取りましょう。

☎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 ☎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。☎7月5日(金)初回者10時～11時・経験者11時～12時☎蟹ヶ谷公園☎市内在住・在勤の方☎各30人(申込順)☎特運動着・靴。専用のポールは貸し出し☎IIMURO GLASS 市民スポーツセンター☎76・9292



### 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。☎7月8日・22日、9月9日・30日の各月曜日9時30分～11時30分☎早川自治会館☎65歳以上の方☎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、室内履き☎7月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 認知症カフェ(らくらくカフェ、カフェ結)

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として下表のとおり「認知症カフェ」を実施します(途中入退場可)。☎認知症の方と家族、認知症に関心のある方

名称	時	場	申(各開催日前日まで)
らくらくカフェ	7/12(金) 10:00～11:30	地域包括支援センターメイプル(大上)	地域包括支援センターメイプル ☎38・5906
	7/16(火) 13:30～15:00	道志会(早川城山)	道志会地域包括支援センター ☎70・1166
	7/18(木) 10:00～11:30	特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南)	地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866
カフェ結	7/19(金) 13:30～15:30	保健福祉プラザ	綾瀬市社会福祉協議会 ☎77・8166 ※申し込み不要



## 7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	7/2(火)・7/22(月)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	7/25(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	7/25(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	7/1(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

☎7月23日(火)☎場保健福祉プラザ☎地域包括ケア推進課☎77・1116

#### ●にこにこサロン

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。講師は介護予防サポーター。☎10時～11時30分☎65歳以上の方☎20人(申込順)☎特動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル☎7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

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。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。☎9時30分～12時☎30人(先着順。当日、番号札を取ってください)

### 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。☎7月26日(金)10時～11時30分☎場保健福祉プラザ☎9～12か月児の保護者☎20人(申込順)☎特母子健康手帳☎健康づくり推進課☎77・1133

## 日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶☎ 9月8日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶☎ 市役所会議室他▶☎ 80人程度(申込順)▶☎ 7月9日～8月1日の8時30分から健康づくり推進課☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を伝えてください)か直接▶☎その他 案内書記載の持ち物や注意事項など確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください

☎保険年金課☎70・5617か健康づくり推進課

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります。各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。子宮がん、大腸がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむをえず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間～終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります。乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので、当日は公共交通機関を利用してください

### 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。☎7月26日(金)10時～11時30分☎場特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南)☎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)☎7月2日から地域包括支援センター杜の郷☎76・8866

### 子ども食育サミット

野菜にまつわるクイズと工作、地場産物を使用したビュッフェスタイルの食事。保護者要送迎。☎8月6日(火)10時～12時30分☎場保健福祉プラザ☎年長児～小学4年生☎24人(申込順)☎特エプロン、手拭き☎500円(材料・保険代)☎綾瀬市食生活改善推進協議会、綾瀬市地場農産物消費拡大推進協議会☎7月2日から健康づくり推進課☎77・1133

### 夏野菜料理の試食会

綾瀬産夏野菜を使った料理の試食。☎8月7日(水)11時～12時☎場保健福祉プラザ☎市内在住・在勤の方☎40人(申込順)☎特筆記用具、飲み物☎200円(材料・資料代)☎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☎7月2日から健康づくり推進課☎77・1133



項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)	
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方	
胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	500円		
肺	400円		
肺+喀痰検査	1300円		
子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィー2方向	2400円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	1900円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性