

# 健康 Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month <10月>

### ～薬と健康の週間～

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。病气やけがを治すのに役立つ薬。しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。薬には説明文書が付いているので、必ずよく読んでから使用する習慣を身に付けましょう。特に高齢者は、複数の薬を使うこと

が多く、使用期間も長くなりがちです。内臓の働きが弱くなっているため、薬が効き過ぎることや思わぬ副作用が現れることもあります。薬について困ったことや分からないことがあったら、医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。☎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

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

▶時 10月1日(火)～12月31日(火) ▶場 綾瀬・大和・海老名・座間市委託医療機関(綾瀬市内はあやせいきいき健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に要相談) ▶回数 1回 ▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に65歳以上②接種日に60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要) ▶持 保険証、持っている方は健康手帳 ▶費 1700円(生活保護・市民税非課税世帯の方などは費用が免除されるので、接種前に健康づくり推進課へ要申請。印鑑とマイナンバーカードなど個人番号確認書類持参) ▶申 各委託医療機関へ電話か直接 ▶問 同課☎77・1133



### コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で自主利用可。時10月8日(火)10時・10時40分・11時20分から(各40分間) 場保健福祉プラザ☎40歳以上の方☎各3人(申込順) 申10月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法です。骨髄バンク推進月間中には、全国各地で講演会や骨髄バンクドナー登録会などのキャンペーン活動が開催されます。同移植を必要とする一人でも多くの患者に移植ができるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。☎健康づくり推進課☎77・1133

## 10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	10/9・10/23の各水曜日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	10/24(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	10/24(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	10/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 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。時10月21日・28日・11月11日・18日の各月曜日9時30分～11時30分 場保健福祉プラザ☎市内在住の65歳以上の方☎20人(申込順) 持動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル 申10月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 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10月25日(金)10時～11時30分 場保健福祉プラザ☎4～8か月児の保護者☎20人(申込順) 持母子健康手帳 申健康づくり推進課☎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10月25日(金)10時～11時30分 場地域交流館はなね(上土棚南)☎市内在住で65歳以上の方 持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) 申10月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



### 高齢者肺炎球菌予防接種

▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度10月65歳以上になる②接種日に60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全による機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要) ▶詳細 あやせいきいき健康だより参照 ▶申 健康づくり推進課☎77・1133か直接

### 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「認知症カフェ」を実施(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	10/10(木)10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	地域包括支援センター泉正園☎70・1888
	10/17(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	10/18(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



### 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。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。時10月30日(水)9時30分～12時 場保健福祉プラザ☎30人(先着順。当日、番号札を取ってください) 問健康づくり推進課☎77・1133



### 食育教室～おいしく続けられる減塩～

無理なく続けられる減塩のこつについての講座(土産付き)。時11月5日(火)10時～11時30分 場保健福祉プラザ☎市内在住・在勤の20歳以上の方☎40人(申込順) 持筆記用具 申10月2日から健康づくり推進課☎77・1133



### 口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。▶時 11月21日(木)10時～16時30分 ▶場 大和歯科医師会館(大和市) ▶定 45人(抽選) ▶申 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、10月31日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送 ▶その他 当選者にははがきで通知

