

# 健康 Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month <11月>

### ～インフルエンザ予防を！～

例年12月～3月はインフルエンザが流行します。特に高齢者や慢性疾患を持つ方は、発症すると肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザの予防のためには、流行する前にワクチン接種をすることが有効とされています。ワクチンの安全性は極めて高いと評価され、接種を受けた高齢者は、死亡する確率が約

1/5、入院する確率が約1/3～1/2に減少することが期待できるとされています。

市では、高齢者の予防接種を12月末日まで実施しています。詳しくは健康づくり推進課へお問い合わせください。  
☎同課☎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。時・場表のとおり☎市内在住・在勤の方☎各30人(申込順)時運動着・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

時	区分	場
11/1(金)	10:00～11:00	初回者 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター
	11:00～12:00	
11/11(月)	13:00～14:00	初回者
	14:00～15:00	
12/3(火)	10:00～11:00	初回者
	11:00～12:00	
12/18(水)	13:00～14:00	初回者
	14:00～15:00	

### 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11月12日・26日の各火曜日10時・10時40分・11時20分から(各40分)場保健福祉プラザ☎市内在住で40歳以上の方☎各3人(申込順)☎11月5日から地域包括ケア推進課☎77・1116

## 11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 保健師による心の健康相談 聴覚相談	11/6・11/20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
	11/21(木)10:00～11:30。心の健康相談	
	11/21(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	11/11(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 赤ちゃん講座

栄養士による授乳や離乳食(中期)の話、個別相談、食事の環境や食べさせ方の紹介、歌など。保育園のおやつとの紹介や試食もあり。時①11月20日(水)②11月27日(水)13時30分～15時30分場①大上サロン室②綾南サロン室☎市内在住の2～8か月児と保護者☎綾南サロン室☎79・6925

### オストメイト健康相談会

講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。時11月24日(日)13時30分～16時30分場ユニコムプラザさがみはら(相模原市南区)☎人工肛門・ぼうこう保有者とその家族、関係者、関心のある方☎70人(先着順)☎日本オストミー協会神奈川支部☎080・8728・6661

### 水中ウォーキング教室

歩行不安、筋力低下の心配がある方への水中機能訓練。時12月3日～3月24日の各火曜日13時45分～15時45分(全12回。12月10日・17日・31日、1月14日、2月11日は休み)場高座施設組合屋内温水プール(海老名市)☎市内在住で65歳以上の方☎20人(申込順)☎11月5日から地域包括ケア推進課☎77・1116

### 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11月27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)☎健康づくり推進課☎77・1133

### 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。時11月29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)時母子健康手帳☎健康づくり推進課☎77・1133



### かながわ食の安全・安心キャラバン～食品添加物の役割と安全性について～

講義とグループに分かれての意見交換(土産付き)。時12月4日(水)13時30分～15時30分場保健福祉プラザ☎県内在住・在勤の成人の方☎30人(申込順)時筆記用具☎11月5日から健康づくり推進課☎77・1133



### 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☎11月5日～開催日前日に電話

時	場	申
11/8(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
11/15(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
11/21(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



### くらしの足を支える

### 外出支援(運転・添乗・付き添い)担い手養成講座 地域福祉課題解決セミナー

公共交通機関を利用することが困難な方の移動を支援する、住民参加型移動支援者を育てるため、地域の外出支援の担い手を養成する講座を実施します。

外出支援(運転・添乗・付き添い)に必要な基礎知識や心構え、リスクマネジメント、車いすの扱い方などを学びます。ぜひ、参加してみてください。

国土交通大臣が認定する福祉有償運送の修了証を発行します。

同講座は、通常個人で受講する場合は8000円程度の受講料がかかりますが、無料で受講することができます。

内容は講義や介助・運転実習。講師は認定NPO法人かながわ福祉移動サービスネットワーク他。

時①11月16日(土)②11月17日(日)10時～17時場①市役所視聴覚室②保健福祉プラザ☎20人(申込順)☎11月11日までに福祉総務課☎70・5613

