

健康 Eye

けんこう・アイ



「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



テーマ： コグニバイクで認知症予防を

認知症は、記憶力や判断力などが徐々に低下し、日常生活に支障を来す症状です。

認知症予防には、運動をしながら頭を使う「コグニサイズ」が効果的といわれています。

コグニバイクは、フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた機器で、自転車をこぐ運動と同時にパズルやクイズを解くことで、コグニサイズに取り組むことができます。

保健福祉プラザにコグニバイクを設置しています。利用するためには、講習会の受講が必要です。12月10日・24日に開催するので、この機会に受講してみませんか。詳細は5面を見てください。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26
☎046・261・2948
※要電話予約



精神保健福祉相談

時 12月5日(木)・11日(水)・26日(木) 13時30分～15時30分 心の健康について相談したい方

エイズ検査

時 12月3日・10日・17日・24日の各火曜日 13時10分～16時10分(相談は毎週月～金曜日 8時30分～12時・13時～17時15分)

認知症相談

時 12月17日(火) 13時30分～15時30分 認知症などで困っている方と家族

B・C型肝炎検査

時 12月9日(月) 9時～10時30分 40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。時 12月19日(木) 9時～10時30分 妊婦か39歳までの方
持 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳



12月の乳幼児健診と健康相談 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

| 区分 | 月日 | 対象など |
|------------|---|--|
| 8～10か月児健診 | 生後8～11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり) | |
| 1歳6か月児内科健診 | 1歳6か月～1歳11か月になる前日。 場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり) | |
| 4～5か月児健診 | 12/5(木)・12/12(木) | 令和元年7月生まれ |
| 1歳6か月児歯科健診 | 12/5(木) | 平成30年5月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | 12/12(木) | 平成29年12月生まれ |
| 3歳6か月児健診 | 12/19(木) | 平成28年5月生まれ |
| 1歳児歯科育児相談 | 12/6(金) | 平成30年11月生まれ |
| 5歳児発達相談 | 12/9(月)・12/16(月) | 平成26年6月生まれ |
| 子ども健康相談 | 12/17(火) | 9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参 |



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 12月10日・24日の各火曜日 10時・10時40分・11時20分から(各40分間)
場 保健福祉プラザ
対 市内在住で40歳以上の方 定 各3人(申込順)
申 11月18日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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 12月20日(金) 10時～11時30分 場 大上自治会館
対 市内在住で65歳以上の方 動 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 定 20人(申込順)
申 11月18日から地域包括支援センターメイプル ☎38・5906



綾瀬市健康診査は受けましたか

来年3月31日時点で75歳以上(昭和20年3月31日以前生まれ)の方を対象に綾瀬市健康診査を実施しています。対象者には5月下旬ごろに個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和19年3月31日以前生まれの方で、平成30年4月～今年3月に健康診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。来年3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は、健康づくり推進課へ連絡してください。問 同課 ☎77・1133



水中ウォーキング教室中止

11月1日号8面でお知らせした水中ウォーキング教室について、会場である高座施設組合屋内温水プール(海老名市)が10月30日から臨時休館(再開未定)となったため、今年度の教室を中止します。
問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



1月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内かあやせいきいき健康だよりを見てください。申 希望する検診日の申込期間の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申し出てください)か直接(申込順。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。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません。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。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・子宮・大腸がん検診

▶実施日 1月18日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月3日～26日

| コース | A 胃・大腸・肺 | B 胃・大腸 | C 胃 | D 大腸 | E 肺 |
|------|----------------------------------|--------|-------|------|------|
| 定 | 50人 | 30人 | 30人 | 40人 | 35人 |
| 費 | 2700円 | 1900円 | 1400円 | 500円 | 800円 |
| 受付時間 | 男性①8:30②9:00 女性①9:30②10:00③10:30 | | | | |