

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <1月>

～はたちの献血～

少子高齢化に伴い、献血者が年々減少しており、特に10代、20代の若者の献血者は、10年間で約31%も減少しています。

さらに冬の時期は、風邪をひくなど体調を崩す方が多いことなどの理由で、献血者が減少しがちです。

1日平均約3000人の方が輸血を必要としていますが、輸血用の血液製剤

は、赤血球製剤で21日間と有効期限があるため、継続的に献血に協力いただくことが大切です。

1月～2月は「はたちの献血キャンペーン」期間です。新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く市民の皆さんに、献血のご協力をお願いします。



「あやせいいき健康だより」は昨年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

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。骨髄ドナー登録会を併せて行います(対18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。時1月16日(木)10時～12時・13時～16時 場市役所議会棟南側駐車場 問健康づくり推進課☎77・1133



赤ちゃん講座

栄養士による授乳や離乳食(初期)の話、個別相談、食事の環境や食べさせ方の紹介、歌など。野菜を使ったおやつを試食もあり。時①1月22日(水)②1月29日(水)13時30分～15時30分 場①綾南サロン室②大上サロン室 対市内在住の2～8か月児と保護者 問大上サロン室☎77・3739



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1月31日(金)10時～11時30分 場保健福祉プラザ 対9～12か月児の保護者 定20人(申込順) 時母子健康手帳 問健康づくり推進課☎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。講習終了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で自主利用可。時1月14日・28日各火曜日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) 甲1月6日から地域包括ケア推進課☎77・1116



1月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・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	1/8(水)・1/22(水)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
	1/30(木)10:00～11:30。心の健康相談	
	1/30(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	1/6(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

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1月24日(金)9時30分～12時 場保健福祉プラザ 対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



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)。対認知症の方と家族、認知症に関心のある方 甲1月6日～開催日前日に電話

時	場	申
1/15(水)13:30～15:00	道志会老人ホーム(早川城山)	道志会地域包括支援センター☎70・1166
1/16(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
1/17(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



出張フレイル予防教室



フレイルを予防するため、手軽にできる体操の実技と健康講話を行います。講師は健康運動指導士です。

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能が低下した状態のことで、健康な状態と介護状態の中間の状態のことをいいます。フレイルの状態になっていると転倒して打撲や骨折をしたり、うつや認知症になるリスクが高まるため、早めの対策で予防・改善をすることが大切

です。この機会にフレイル予防をしてみませんか。時2月6日(木)10時30分～12時 場道志会老人ホーム(早川城山) 対市内在住で65歳以上の方 時動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル 定20人(申込順) 甲1月6日から道志会地域包括支援センター☎70・1166 問同センター