

健康 Eye

けんこう・アイ



「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

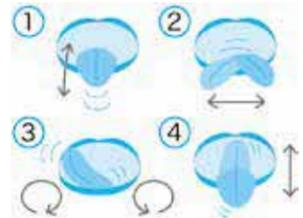


テーマ： オーラルフレイルを予防しましょう

「食事をよく食べこぼす」「食事中にむせることが増えてきた」「かめないう物が増えてきた」「発音がはっきりしない」というような症状はありませんか。もしかすると、それは口の機能が衰え始めているサインかもしれません。口の機能のささいな衰えが積み重なった状態を「オーラルフレイル」と呼び、放置してしまうと生活の質の低下にもつながります。

口の機能の低下を予防・改善する方法の一つとして、舌の運動があります。①舌を思い切り出した後引き戻す②思い切り出した舌を左右に動かす③口の周りをなめるように、舌を左右にぐるりと回す④舌を出したまま上下に動かす。①～④をそれぞれ5回程度繰り返します。この運動により、唾液の分泌を促したり、発音機能の低下予防が期待できます。ぜひ実践してみてください。

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



食品衛生責任者講習会

時2月3日(月)・7日(金) 14時～16時 市内食品営業施設の食品衛生責任者で、昨年4月以降未受講者 食品衛生責任者手帳各回50人(1人1回)

精神保健福祉相談

時2月6日(木)・12日(水)・27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2月4日・18日・25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2月18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

妊婦・大人の歯ぐき検診

歯肉検診と歯磨き指導。時2月20日(木) 9時～10時30分 妊婦が39歳までの方 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳



2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 | 2/6(木)・2/13(木) | 令和元年9月生まれ |
| 1歳6か月児歯科健診 | 2/6(木) | 平成30年7月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | 2/13(木) | 平成30年2月生まれ |
| 3歳6か月児健診 | 2/27(木) | 平成28年7月生まれ |
| 1歳児歯科育児相談 | 2/7(金) | 平成31年1月生まれ |
| 5歳児発達相談 | 2/10(月)・2/17(月) | 平成26年8月生まれ |
| 子ども健康相談 | 2/25(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 |



生活援助従事者研修(通学コース)

介護人材確保の裾野を広げるため、生活援助中心型のサービスに従事する介護員を養成。時2月13日(木)～3月3日(火)の平日(全13回) 場保健福祉プラザ他 市内在住・在勤の方 定10人(申込順) 費2750円 綾瀬市社会福祉協議会 申1月16日からあやせ福祉サービスセンター☎77・8667



がん講演会

知っておきたい乳がんのはなし

乳がんを体験した方の体験談やがんになった時の相談先である、がんサポートセンターによる講話。近年急激に増加し、女性が最もかかりやすいがんである乳がんについての学習。時2月18日(火) 10時～11時30分 場保健福祉プラザ 市内在住・在勤の方 定40人(申込順) 申1月16日から健康づくり推進課☎77・1133

綾瀬市医師会市民公開講座

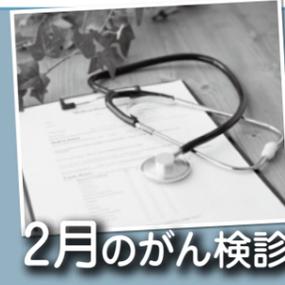
うえだ皮ふ科医師の上田暢彦さんによる「足と健康寿命～フットケアのすすめ～」の講演。時3月29日(日) 14時～15時30分 場市役所315会議室 市内在住・在勤の方 定50人(申込順) 申1月16日から健康づくり推進課☎77・1133

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 定各30人(申込順) 時運動着、靴。専用ポールは貸し出し 申IIMURO GLASS 市民スポーツセンター☎76・9292



| 時 | 場 |
|---------------------|-------------------------|
| 1/20(月) 13:00～14:00 | IIMURO GLASS 市民スポーツセンター |
| 2/21(金) 13:00～14:00 | 綾瀬スポーツ公園 |
| 3/9(月) 13:00～14:00 | IIMURO GLASS 市民スポーツセンター |



2月のがん検診

対象者には昨年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いき健康だよりを見てください。申申込期間の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)

※各項目につき昨年6月～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

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 2月22日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 1月17日～2月6日▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)

| コース | 受付時間 | 定 | 費 | 対 〔①年齢(3月31日現在) ②性別〕 |
|----------------|---|-----|-------|----------------------------|
| A 胃・大腸・肺・子宮・乳 | 視触診とマンモグラフィ2方向 ①8:30 ②9:00 ③9:30 | 35人 | 6200円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| | | | 5700円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| B 胃・大腸・肺 | 女性①8:30②9:00③9:30 男性①10:00②10:30 ※女性肺のみ④13:00⑤13:30 ⑥14:00 | 40人 | 2700円 | ①40歳以上②不問 |
| C 胃 | | 30人 | 1400円 | |
| D 大腸 | | 50人 | 500円 | |
| E 肺 | | 65人 | 800円 | |
| F 子宮(器具挿入の細胞診) | | 80人 | 1100円 | |
| G 乳 | 視触診とマンモグラフィ2方向 ①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00 | 60人 | 2400円 | ①40～49歳で偶数年齢 ②女性 |
| | | | 1900円 | ①50歳以上で偶数年齢 ②女性 |
| H 乳エコー(超音波) | | 90人 | 1100円 | ①30～39歳②女性 |