

# 健康 Eye

けんこう・アイ



「あやせいきいき健康だより」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

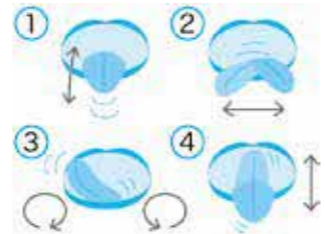


## テーマ： オーラルフレイルを予防しましょう

「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27500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

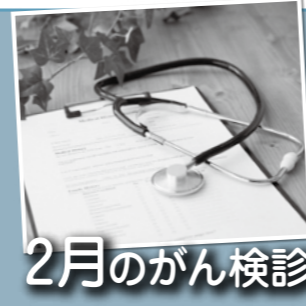
うえだ皮ふ科医師の上田暢彦さんによる「足と健康寿命～フットケアのすすめ～」の講演。時3月29日(日) 14時～15時30分 場市役所315会議室 市内在住・在勤の方 定50人(申込順) 申1月16日から健康づくり推進課☎77・1133

#### 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き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