

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <2月>

～化学物質過敏症を知っていますか～

2月17日～23日はアレルギー週間です。アレルギー疾患の一つに化学物質過敏症があります。同症はタバコや柔軟剤、合成香料など、多くの人にとっては何も感じないような化学物質によって、具合が悪くなってしまう病気です。

症状は頭痛や発熱、かゆみなど、人によって違い、触れた化学物質や季節によっても違います。誰にでも突然発

症する可能性があり、発症すると、原因物質を遠ざけるような生活を送り、中には辛い思いをしながら生活している方もいます。

地域や職場、学校内の化学物質をできるだけ減らすよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133



「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

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

麻しん風しん(MR)混合予防接種を受けましたか

MR混合予防接種は2回の接種が必要です。☎1期は1歳児。2期は平成25年4月2日～26年4月1日生まれの方(2期対象者は、3月31日を過ぎると有料)☎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。講習修了後は、月～金曜日の平日8時30分～17時で自主利用可。☎2月18日・25日の各火曜日10時・10時40分・11時20分から(各40分間)☎保健福祉プラザ☎市内在住で40歳以上の方☎各3人(申込順)☎2月3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。☎2月20日(木)9時30分～12時☎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



2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
成人健康相談	2/5・2/19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
保健師による心の健康相談	2/27(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	2/27(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	2/3(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

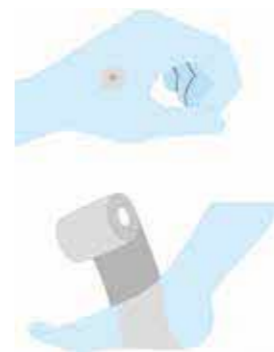
がん検診 がんは、痛みなどの症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

離乳食ゴックン教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。☎2月28日(金)10時～11時30分☎保健福祉プラザ☎4～8か月児の保護者☎20人(申込順)☎母子健康手帳☎健康づくり推進課 ☎77・1133

健康教室

テーピング施術と、資格がなくても打てる置き針の施術法を学習。☎2月16日(日)9時30分～12時☎IIMURO GLASS 市民スポーツセンター☎高校生以上の方☎20人(申込順)☎バスタオル1枚、はさみ(テーピングカット用)☎費2000円☎綾瀬市空手道協会☎2月7日までに同協会:佐藤 ☎78・7916



シニア体力測定会

握力測定などシニア向け体力測定と、その結果についてのアドバイス。講師は健康運動指導士。☎2月28日(金)10時～11時30分☎特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南)☎市内在住で65歳以上の方☎動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き☎15人(申込順)☎2月3日から地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866

女性のヘルスアップセミナー

年を重ねることによる女性の心身の変化を学ぶほか、アンチエイジングに効果のあるリンパマッサージを実施。講師は産婦人科医師の永井美江さん、ストレッチインストラクターの内藤洋子さん。☎3月2日(月)14時～16時☎保健福祉プラザ☎市内在住・在勤の方☎30人(申込順)☎2月3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☎2月3日～開催日前日に電話

時	場	申
2/7(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
2/10(月) 10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888
2/20(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
2/21(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



市特定健康診査を受けましょう

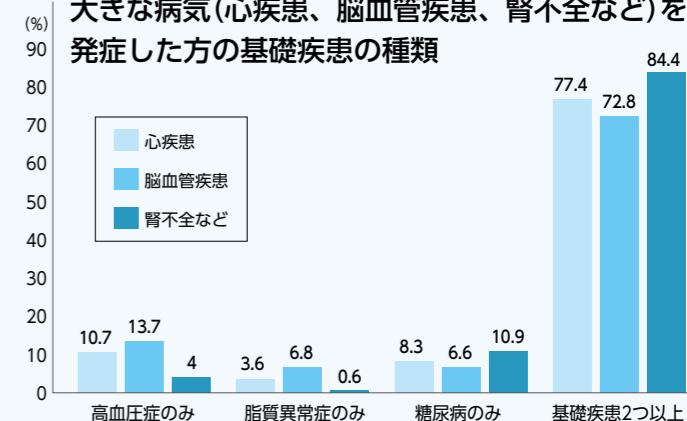
平成28年の市国民健康保険の医療費分析の結果から、心疾患、脳血管疾患、腎不全などの大きな病気を発症した人のうち、高血圧、脂質異常、糖尿病などのリスクが2つ以上重なっていた方は7割を超えていて、リスクが1つだけの方は1割程度でした。特定健康診査を受診し、リスクなどの早期発見が健康のために重要です。

市特定健康診査は3月31日まで受診できます。詳細は昨年5月下旬に送付した個人通知(受診券など)や市ホームページを確認してください。

☎同保険加入者で、今年度中に40歳～74歳になる方(社会保険などの加入者は、各保険者に要確認)

☎健康づくり推進課 ☎77・1133か保険年金課 ☎70・5617

大きな病気(心疾患、脳血管疾患、腎不全など)を発症した方の基礎疾患の種類



国保特定健診は生活習慣病を発見するための健診です。年に1回必ず受診して、生活習慣病を予防しましょう 問 保険年金課 ☎70・5617