

健康 Eye



けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month (3月)

～女性の健康づくり～

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごすことを目指し、厚生労働省により定められました。

女性は、閉経により女性ホルモンが減少すると、体の不調や変化が現れます。特に骨粗しょう症は、女性ホルモンの急激な減少によりなりやすく、骨折や寝たきりの原因になるともいわれています。骨粗しょう症を予防するために、カルシウム、ビタミンDを積極的にとる食生活や適度な運動を心掛けましょう。

保健福祉プラザの健康度見える化コーナーには、骨健康度が測定できる機器があります。1分ほどで測定できるので、ぜひ健康づくりに役立ててください。

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

コグニバイク体験講習会

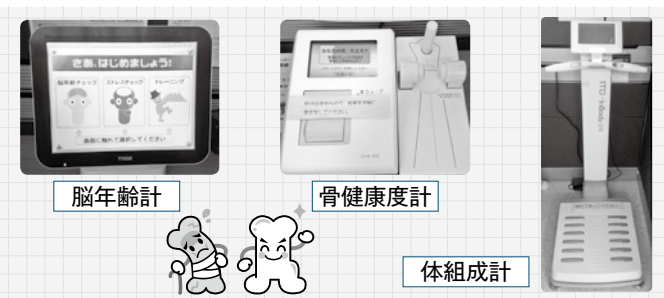
フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験講習会です。月～金 17時～17時45分、土・日・祝 10時40分・11時20分から(各40分間) 保健福祉プラザ 対市内在住で40歳以上の方 定 各3人(申込順) 申 3月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました 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。時 3月24日(火)9時30分～12時 場 保健福祉プラザ 定 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



赤ちゃん講座

栄養士による離乳食(中期)の話、個別相談、食事の環境や食べさせ方など。時 ①3月18日(水)②3月25日(水) 場 ①大上サロン室②綾南サロン室 定 10名(申込順) 申 3月17日 問 綾南サロン室 ☎79・6925

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました 綾南サロン室 ☎79・6925

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 3月13日(金)10時～11時30分 場 保健福祉プラザ 定 9～12か月児の保護者 定 20人(申込順) 持 母子健康手帳 申 健康づくり推進課 ☎77・1133



3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	3/4・3/18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	3/26(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	3/26(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	3/2(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットは、病歴や服薬内容などを記入した用紙を家庭で保管することで、急病時などに駆け付けた救急隊員が、その情報を基に迅速かつ適切な処置をするのに活用するためのものです。65歳以上の1人暮らしの方か75歳以上の方に無料で配布しています。キットを受け取ったら、必要事項を記入の上、冷蔵庫で保管してください。キットの中に入っているステッカーを、玄関の内側と冷蔵庫に張り付けることで、キットが冷蔵庫内に保管されていることを救急隊に知らせることができます。▶配布場所 地域包括ケア推進課、福祉総務課、高齢介護課、各地域包括支援センター、高齢者福祉会館▶問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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 申 3月2日～開催日前日に電話

名称	日時	内容	申
カフェ結	3/13	新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました 綾瀬市社会福祉協議会 ☎77・8166 地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866	綾瀬市社会福祉協議会 ☎77・8166 ※申し込み不要
らくらくカフェ	3/19(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

ワクチンで病気を防ごう ～子ども予防接種週間～

3月1日～7日の1週間は「子ども予防接種週間」です。予防接種は、ワクチンで防げる病気から、子どもたちを守ることができます。

4月からの進学・進級に備え、この機会に、子どもの母子健康手帳を確認してみましょう。未接種のものがあ、接種を希望する場合は、早めに計画を立てるよう心掛けてください。定期予防接種は、表のとおりそれぞれ対象年齢が決められています。対象年齢を過ぎると、健康被害発生時に国の救済制度を利用することができなくなるほか、接種も有料となります。回数や間隔も、予防接種の種類と年齢により決められています。間隔が空いてしまったなど、接種の方法が分からない場合は問い合わせてください。

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

(注) 特例措置として、平成19年4月1日以前生まれの方は20歳未満まで接種を受けることができます。平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方で、1期対象年齢内に接種ができなかった場合は、2期対象年齢内に1期不足回数分を追加で接種することができます

令和元年度予防接種対象者

種類	対象年齢(未滿とは、誕生日前々日までです)
B型肝炎	1歳未滿
ヒブ	生後2か月～5歳未滿
肺炎球菌	生後2か月～5歳未滿
四種混合	1期(初回・追加)：生後3か月～7歳6か月未滿 ※不活化ポリオ+三種混合の混合ワクチンです
不活化ポリオ	1期(初回・追加)：生後3か月～7歳6か月未滿 ※過去に不活化ポリオか三種混合を接種している方対象
B C G	1歳未滿
麻しん風しん(MR)混合	1期：1～2歳未滿 2期：5～7歳未滿で令和2年度小学校就学予定者(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ) ※3月31日までの接種期間
水痘	1～3歳未滿
日本脳炎(注)	1期(初回・追加)：生後6か月～7歳6か月未滿(標準3歳から) 2期：9～13歳未滿
二種混合	11～13歳未滿
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生の女子(平成15年4月2日～20年4月1日生まれ) ※積極的勧奨接種見合わせ中

3月は自殺対策強化月間

～大切ないのちをみんなで守ろう～

国では、1年を通じて最も自殺者が多い3月を自殺対策強化月間としています。平成30年度の自殺者数は、2万840人と減少傾向でしたが、交通事故死亡者の5.9倍に当たります。県内でも年間1136人の方が亡くなっています。



自殺は「その多くが追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会問題」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」といわれています。悩んでいる人の多くは、誰にも打ち明けることができず孤立しています。家族や友人、職場などの身近な人が、その人が発するサインに気付き声を掛け、静かに話を聞いてあげることで、自殺に傾いている気持ちを救えることもあります。

市では、保健師による「こころの健康相談」「訪問相談」を行っているの、ぜひ相談してください。

問 健康づくり推進課 ☎77・1133