

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <4月>

～ストレスと上手に付き合いましょう～

春は、暖かく日差しも心地良い季節ですが、引っ越し、入学、卒業、就職、異動などの生活環境の変化により、ストレスを受けやすい時期でもあります。今までの人間関係や環境が変化することで、なぜかやる気が起きなかったり、不安を強く感じたりする人も少なくありません。

眠れない、意欲が湧かないなど、心や体の危険信号を感じたときは、気分

転換をしたり、適度な運動や睡眠をとったりして生活リズムを整えましょう。

周囲の人の様子の変化に気づいたときには、声を掛けることも大切です。春特有のストレスと上手に付き合っていきましょう。

健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいいき健康だより」は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

綾瀬市医師会健康相談

健康管理や事業所の労働衛生管理などについての相談。時 4月14日(火)13時～15時 同会事務所(保健福祉プラザ内) 市内在勤で従業員50人以下の中小企業で働く方 県央地域産業保健センター ☎046・223・8072



離乳食ゴククン教室

離乳食の話、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。時 4月24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



風しん抗体検査クーポンを発送します

風しん患者の増加に伴い、令和元年から3年間、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、原則無料で抗体検査、予防接種を提供する方針が厚生労働省から示されました。

ワクチンを効果的に活用するため、予防接種希望者は風しん抗体検査を受け、抗体価が低い事が判明した場合は、定期接種を受けることができます。対象者(令和元年度までに、市の成人対象麻しん風しん予防接種と同検査無料クーポン制度を利用している方は除く)には、5月末頃に同検査無料クーポンを発送します。

健康づくり推進課 ☎77・1133



4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	4/15・4/22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	4/23(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	4/23(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	4/6(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

犬や猫と暮らすために

犬や猫などの動物と暮らすためには、飼育マナーを守るほか、健康管理も大切です。人と動物が共生できる環境づくりを心掛けましょう。 健康づくり推進課 ☎77・1133



狂犬病予防集合注射

4月～6月は狂犬病予防注射月間です。同月間に合わせて予防注射を行います。 時表の日程で①10時～11時②13時～14時 費注射料金1匹3100円、注射済票交付手数料1匹550円(新規で犬の登録をする場合は別途1匹3000円)



日程	場
5/1 (金)	①落合自治会館
	②綾西公園(ながぐつ児童館側)
5/7 (木)	①中村地区センター駐車場
	②上土棚自治会館
5/8 (金)	①小園子之社
	②大上自治会館
5/11 (月)	①南部ふれあい会館
	②吉岡地区センター
5/12 (火)	①寺尾いずみ会館
	②早園地区センター
5/13 (水)	①上深谷地域公園
	②寺尾綾北自治会館

猫の不妊・去勢手術費を補助

猫の不妊・去勢手術費を補助します。 野良猫に関する苦情が多く寄せられています。「かわいそう」という気持ちだけで餌を与えると、かえって不幸な猫を増やすことになるとともに、野良猫が畑を荒らす、庭先でふんをするなどの問題が起きてしまいます。 餌を与えるときは①同手術を受けさせる②庭に猫用トイレを設置する③飼い猫にする一など責任を持ち、飼う場合は、屋内飼育を心掛けましょう。

▶ 対 生後6か月以上の猫を飼育か捕獲している市内在住の方か自治会などの団体。飼い猫は1年度につき、1世帯・団体あたり2匹まで。野良猫は匹数の上限なし▶ 補助額 飼い猫は雄3000円、雌4000円。野良猫は雌雄5000円▶ 領収書(猫の同手術代記載)、印鑑、口座情報の分かるもの、識別措置が確認できる写真(野良猫の場合)▶ 甲 同手術後30日以内に同課へ直接



不妊・去勢手術済みの印に耳先をV字状(さくら)にカットした猫に一般的な識別措置です

責任を持って飼いましょう

マナーを守らない一部の飼い主の行為で不快な思いをしている方がいます。散歩させるときはあらかじめ自宅で排せつを済ませよう心掛ける、散歩中のふんは持ち帰る、放し飼いはせ

ず屋外ではリードを付けるなど、飼育マナーやルールを守りましょう。 犬のふんで迷惑している方には、啓発看板を配布しますので問い合わせてください。

