

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month (8月)

～8月はかながわ食育月間～

県では、夏休みや盆などで家族と食事をする機会が増える8月を「かながわ食育月間」とし、家族でごはんを食べることの大切さを呼び掛けています。「食育」とは、食と心身の健康との関わりに着目し、子どもが自分の判断で食べるものを選び、自立した食生活を身に付けて、自分の健康を自分で守ることができるよう学習する活動です。家族などみんなで食事することは、「心の栄養」にもつながります。

その際にも、食事前の手洗いや料理を個別に盛り付けるなどの工夫をしながら、感染予防対策を行ってください。

この機会に、健康な生活の基本となる食事と感染予防について見直してみませんか。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」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 ☎同課 ☎77・1116
※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へ問い合わせください

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

健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

健康度見える化コーナーをご利用ください

5つの機器を使用し、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。計測結果を記入する健康度見える化手帳を配布。☎時月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時(最終受付16時30分) ☎保健福祉プラザ ☎20歳以上の方 ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。▶☎時 9月17日(木)10時～16時30分 ▶☎場 休日歯科診療所(保健福祉プラザ内) ▶☎定 45人(抽選) ▶☎申 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、8月31日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送 ▶☎その他 当選者にははがきで通知します



幼児無料歯科健診

フッ素塗布と矯正相談もあり。☎時9月24日(木)9時30分・10時・10時30分から ☎保健福祉プラザ ☎2歳～未就学児 ☎各30人(申込順) ☎時母子健康手帳 ☎(社)大和綾瀬歯科医師会 ☎8月3日から健康づくり推進課 ☎77・1133

8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	8/4(火)・8/19(水)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	8/27(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	8/27(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	

綾瀬市医師会医療機関の臨時休診(8月) ☎健康づくり推進課 ☎77・1133

医療機関名	臨時休診日	医療機関名	臨時休診日
さとうこどもクリニック	8/9～8/16	比留川医院	8/11～8/15
あやせ耳鼻咽喉科	8/13～8/15	共ヶ岡診療所	8/14～8/19
熊倉整形外科	平常どおり	あやせ眼科	8/13～8/17、8/21～8/22
綾瀬厚生病院	平常どおり	佐々木クリニック	8/16～8/20、8/26～8/30
とうめい綾瀬腎クリニック	平常どおり 8/10は外来透析のみ	おかもと小児科	8/12～8/15、8/28～8/29
綾瀬ライフスタイルクリニック	8/13～8/15	原クリニック	平常どおり
綾瀬消化器内科クリニック	8/20～8/25	市川医院	8/14～8/20
うえだ皮ふ科	8/9～8/16、8/31	菅原医院	8/12～8/16
茂木産婦人科医院	8/11～8/15	あやせ整形外科・眼科	8/13～8/16、9/20～9/24
紀医院	8/9～8/17	ただだこどもクリニック	8/19～8/23
きくち総合診療クリニック	8/1・8/15の夜間 8/29・8/31の午後夜間 8/30 17時以降	あやせ訪問クリニック	8/10～8/15
		吉崎医院	8/13～8/20
		矢崎胃腸外科	8/13～8/15
		島田外科・内科	8/11～8/15、8/19

※通常休診は除く。詳細については、各医療機関にお問い合わせください

高齢者良い歯のコンクール

☎時9月24日(木)9時30分～11時 ☎保健福祉プラザ ☎自分の歯(治療済みを含む)が20本以上ある70歳以上の方 ☎(社)大和綾瀬歯科医師会 ☎8月3日から健康づくり推進課 ☎77・1133



離乳食ゴックン教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。☎時8月28日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎4～8か月の保護者 ☎15人(申込順) ☎時母子健康手帳 ☎健康づくり推進課 ☎77・1133



熱中症警戒アラート(試行)発表時の行動

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼び掛けて予防行動を取るための情報を発信しています。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、

その前日の夕方か当日早朝に環境省が発表しているので、積極的に予防行動を取るようにしましょう

☎健康づくり推進課 ☎77・1133

熱中症警戒アラート(試行)が発表されている日は特に以下4つの行動を取るよう心掛けてください。

- ① 気温・湿度・暑さ指数(WBGT)を確認しましょう**
身の回りの気温・湿度・暑さ指標を測定し、危険性が高い時の行動に気を付けましょう。環境省(URL www.env.go.jp)や気象庁(URL www.jma.go.jp)のホームページでも確認できます。
- ② 熱中症リスクの高い方に声掛けをしましょう**
熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方は特に注意が必要です。密集、密接、密閉の3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けを行いましょう。
- ③ 外での運動や活動は中止・延期しましょう**
不要・不急の外出はできるだけ避け、エアコンなどが設置されていない屋内での運動や活動などは、原則中止や延期を検討しましょう。
- ④ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう**
自身や周囲の方の体調に目を配り、環境省・厚生労働省が示している「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛けましょう。

予防行動のポイント



暑さを避けましょう



小まめに水分補給をしましょう



適宜マスクを外しましょう