

健康Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month <10月>

～薬と健康の週間～

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。病いやけがを治すのに役立つ「薬」。しかし、正しく使わなければ、思わぬ副作用を引き起こすこともあります。薬には説明書が付いているので、必ずよく読んでから使用する習慣を身に付けましょう。特に高齢者は、複数の薬を使うことが多く、使用期間も長くなりがちです。

内臓の動きが弱くなっているため、薬が効きすぎることや副作用が現れることがあります。薬について困ったことや分からないことがあるときは、医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。
問 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 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

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

高齢者のインフルエンザ予防接種の自己負担額無料化

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念される秋冬に備え、高齢者の重症化リスクを軽減するため、65歳以上でインフルエンザ予防接種を希望する方の自己負担額を無料にします。▶時 10月1日(木)～12月31日(木)▶場 綾瀬・大和・海老名・座間市委託医療機関〔綾瀬市内はあやせいきいき健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に要相談▶回数 1回▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に65歳以上②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶持 保険証、健康手帳(持っている方のみ)▶申 各委託医療機関へ電話か直接▶問 健康づくり推進課 ☎77・1133▶その他 費用免除承認書は発行しません

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(講習会実施中は講習会優先)。時 10月13日・27日の各火曜日10時～12時(各15分間)場 保健福祉プラザ 対 市内在住で40歳以上の方 定6人(申込順)申 10月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



食育教室～食べること、人生100年時代を生きる～

健康の鍵は口から「食べること」。栄養・運動・口腔ケアの重要性についての講座(土産付き)。時 11月4日(水)10時～11時30分場 保健福祉プラザ 対 市内在住・在勤で成人の方 定17人(申込順)持 筆記用具申 10月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133

10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	10/6(火)・10/21(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	10/22(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	10/22(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	10/5(月)10:00～11:30、高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法です。骨髄バンク推進月間中には、全国各地で講演会や骨髄バンクドナー登録会などのキャンペーン活動が開催されます。同移植を必要とする1人でも多くの患者に移植ができるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。問 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 10月30日(金)10時～11時場 保健福祉プラザ 対 4～8か月児の保護者 定15人(申込順)持 母子健康手帳、だっこひも申 10月2日から健康づくり推進課 ☎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 11月19日(木)10時～16時30分▶場 大和歯科医師会館(大和市)▶定 45人(抽選)▶申 はがきに住所、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、10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



認知症予防教室

家でもできる認知症予防の運動プログラムなど。講師は健康運動指導士。時 10月23日(金)13時30分～15時30分場 保健福祉プラザ 対 市内在住で65歳以上の方 定15人(申込順)申 10月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方との接し方や関わり方を学ぶ。講師は認知症地域支援推進員。時 10月23日(金)10時～11時30分場 大上自治会館 対 市内在住の方 定20人(申込順)申 10月2日から地域包括支援センターメイプル ☎38・5906

認知症カフェ(らくらくカフェ)

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 認知症の方と家族など

時	場	申(開催日前日まで)	定
10/9(金)10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	10月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888	10人(申込順)



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 10月26日(月)9時30分・10時・10時30分・11時場 保健福祉プラザ 定各3人(申込順)申 10月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133



出張フレイル予防教室

家でも手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。時 10月23日(金)10時～11時30分場 地域交流館はなね(上土棚南) 対 市内在住で65歳以上の方 持 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 定15人(申込順)申 10月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888



高齢者肺炎球菌予防接種

▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度165歳以上になる②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶詳細 あやせいきいき健康だより参照▶申 健康づくり推進課 ☎77・1133か直接

