

健康Eye

けんこう・アイ



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

「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

※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、各事業の担当課へお問い合わせください

厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26 ☎046・261・2948 ※要電話予約

産婦人科医による相談

妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。担当医師は大和市立病院産婦人科医。☎11月4日(水)14時～16時

認知症相談

☎11月20日(金)13時30分～15時30分 ☎認知症などで困っている方とその家族

11月の乳幼児健診と健康相談 ☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
4～5か月児健診	11/5(木)・11/12(木)	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルス感染症の影響により、本来の健診日に受診できていない子どもから順次案内します
1歳6か月児歯科健診	11/5(木)	
2歳児歯科健診	11/12(木)	
3歳6か月児健診	11/19(木)	
5歳児発達相談	11/9(月)・11/30(月)	
子ども健康相談	11/24(火)	9:00～11:30 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



テーマ： ウォーキングに取り組みませんか

心身の健康を保つためには、体を動かすことが大切です。

現在は感染症予防などで体を動かす機会が減少しがちですが、ウォーキングは自分のペースで3密を避けながら実施することができるため、これまで運動習慣がなかった方にも、手軽に始められる運動としてお勧めです。ウォーキングには心肺機能を高めたり、生活習慣病予防の効果があるほか、気持ちをリラックスさせたり、認知症の予防にも効果があるといわれています。

市では、高齢者向けの「介護予防ウォーキング教室」を開催しています(下を参照)。運動を始めるきっかけに、参加してみたいでしょうか。

※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。体を動かすときは無理をせず、健康状態に不安のある方はかかりつけ医に相談してください

☎地域包括ケア推進課☎77・1116



介護予防ウォーキング教室

ウォーキングを安全に実施するための講義と実技、市内ウォーキングの実践。☎11月12日・19日の各木曜日9時30分～11時30分(全2回) ☎IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎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) ☎10月16日から地域包括ケア推進課☎77・1116

1歳児歯科育児教室

乳歯のむし歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎11月6日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(令和元年8月～11月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ☎10人(申込順) ☎母子健康手帳、だっこひも ☎10月16日から健康づくり推進課☎77・1133

65歳以上の方は自己負担額無料

季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力をお願い

今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があり、同ワクチンの接種を希望する人が増えると見込まれています。厚生労働省は医療機関などでの混乱を避けるために、同ワクチンの接種時期を定めました。

10月25日までは65歳以上の方、10月26日からは医療従事者や、重症化のリスクが高いとされている持病のある方、妊婦、子ども(生後6か月～小学2年生)への接種となります。上記以外の方も接種可能です。

・65歳以上の方のインフルエンザ予防接種の自己負担額は無料です。詳しくは広報あやせ10月1日号を確認してください。

・感染症予防のため、手洗い、手指の消毒、マスクの着用、小まめな換気、身体距離の確保、3密を避けるなどの感染予防対策も引き続き実施しましょう。

☎健康づくり推進課☎77・1133



結核検診

☎11月16日(月)11時～11時30分 ☎保健福祉プラザ ☎市内在住で15歳以上の方(妊娠中は受診不可) ☎健康づくり推進課☎77・1133

狂犬病予防集合注射

狂犬病予防法により、年1回の予防注射が義務付けられています。

☎11時～11時30分 ☎210時～10時30分 ☎311時～11時30分 ☎413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に1匹3000円) ☎健康づくり推進課☎77・1133



日程	場	日程	場	日程	場
11/13(金)	②上土棚自治会館	11/17(火)	①寺尾いずみ会館	11/19(木)	①南部ふれあい会館
	③落合自治会館		④早園地区センター		④吉岡地区センター
	④綾西公園(ながぐつ児童館)	11/18(水)	①旧綾瀬市保健医療センター	11/20(金)	①小園子之社
			④寺尾綾北自治会館		④大上自治会館

コロナに負けない！元気シニアのための体験教室

長引く自粛生活の中、多彩な体験教室で、軽い運動や交流をしながら心身ともにリフレッシュ。☎市内在住で60歳以上の方 ☎10月16日から表のとおり

※④～⑦の日時は決まり次第、広報あやせでお知らせ ※⑤の専用のポールは貸し出し

時	教室タイトル	定	持	場	主・申
① 10/31(土)11時～12時	女性歓迎！プロサッカー選手が教えるウォーキングサッカー入門	30人(申込順)	動きやすい服装、運動靴	IIMURO GLASS 市民スポーツセンター	IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎76・9292
② 11/19(木)10時～15時	撮影実習あり！プロの写真家が教える「シニアカメラ講座」	15人(抽選)	デジタルカメラ、予備バッテリー	市役所7階展示ホール	綾瀬市シルバー人材センター ☎70・3088
③ 11/26(木)9時30分～11時30分	脳トレ体操で頭もカラダも若返り！	15人(申込順)	動きやすい服装、運動靴	市役所315会議室	高齢介護課 ☎70・5616
④ 12月	元五輪マラソンランナー宇佐美彰朗氏の「これで変わる！からだ歩き教室」	30人(申込順)	動きやすい服装、運動靴	IIMURO GLASS 市民スポーツセンター	講師の宇佐美彰朗さん
⑤ 来年1月	初心者歓迎！健康ノルディック・ウォークで全身運動	15人(申込順)	動きやすい服装、運動靴	市役所315会議室	
⑥ 来年2月	コツコツ使って毎日貯めよう「貯筋」運動	15人(申込順)	動きやすい服装、運動靴		
⑦ 来年3月	造園家が教える多肉植物寄せ植え教室	15人(申込順)	なし	市役所315会議室	

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人がいます。犬を散歩させるときはあらかじめ自宅で排泄を済ませるように心掛け、散歩中のふんは持ち帰り、尿は必ず処理しましょう。放し飼いはしないで、屋外では必ずリードを付けましょう。☎健康づくり推進課☎77・1133

