

健康Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month <11月>

～冬の感染症予防を！～

毎年冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。今年は新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。

こうした感染症にかからないためには、予防をすることが大切です。

- ・マスクを着用しましょう。風邪のような症状がある場合は、外出を控えましょう。
- ・換気が悪い場所や人が密に集まって

過ごすような場所に集団で集まることを避けましょう。

- ・50～60%の湿度を保ちましょう。
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養を取りましょう。

感染予防対策をして、この冬を乗り切りましょう。

☎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

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

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**11月10日・24日の各火曜日10時～12時(各15分間) **場**保健福祉プラザ **市**市内在住で40歳以上の方 **定**6人(申込順) **申**11月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

コグニサイズ教室

認知機能の低下予防に有効といわれている、運動と認知トレーニングを組み合わせたコグニサイズプログラムについての実技を交えた講習。**市**市内在住で40歳以上の方 **定**各20人(申込順) **申**11月2日から地域包括支援センターメイプル ☎38・5906

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**11月20日(金)9時30分・10時・10時30分・11時 **場**保健福祉プラザ **定**各5人(申込順) **申**11月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133



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)。**時**11月17日(火)13時30分～15時 **場**道志会老人ホーム **市**認知症の方と家族、認知症に関心のある方 **申**11月2日～11月16日に道志会地域包括支援センター ☎70・1166

11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
予約制	成人健康相談	11/10(火)・11/18(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	11/19(木)10:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	11/19(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		11/9(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

認知症予防教室

家でもできる認知症予防のための運動プログラムなどを実施。講師は健康運動士。**時**11月27日(金)13時30分～15時30分 **場**保健福祉プラザ **市**市内在住で65歳以上の方 **定**15人(申込順) **申**11月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士・保健師。**時**11月27日(金)10時～11時 **場**保健福祉プラザ **市**9～12か月児の保護者 **定**15人(申込順) **持**母子健康手帳、抱っこひも **申**健康づくり推進課 ☎77・1133

ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、同医薬品の切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、通知を送付します。同医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に、厚生労働省の認可の下で新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことです。一般的に新薬よりも安価で、効能や効果は同じです。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳に貼る同医薬品希望シールを保険年金課で配布しています。☎同課 ☎70・5617



12月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内かあやせいきいき健康だよりを見てください。**申**希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を申し出てください)か直接(申込順。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります)。

※各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません。乳がん検診はペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間～終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 12月19日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 11月18日まで▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)

コース		受付時間	定	費	対【①年齢(来年3月31日現在)②性別】
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00 ③9:30	15人	6200円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向			5700円	①50歳以上で偶数年齢②女性
B 胃・大腸・肺	女性①8:30 ②9:00 ③9:30	女性①8:30 ②9:00 ③9:30 男性①10:00 ②10:30 ③11:00 ※女性肺のみ④14:00 ⑤14:30 ⑥15:00	35人	2700円	①40歳以上②不問
C 胃	男性①10:00 ②10:30 ③11:00		15人	1400円	
D 大腸	※女性肺のみ④14:00 ⑤14:30		50人	500円	
E 肺	⑥15:00		50人	800円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)			65人	1100円	①20歳以上で偶数年齢②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 ⑦14:00 ⑧14:30 ⑨15:00	55人	2400円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向			1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)			65人	1100円	①30～39歳②女性

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。定期的にごがん検診を受けましょう
☎健康づくり推進課 ☎77・1133

国保特定健診は生活習慣病を発見するための健診です。年に1回必ず受診して、生活習慣病を予防しましょう ☎保険年金課 ☎70・5617