

# 健康Eye

けんこう・アイ

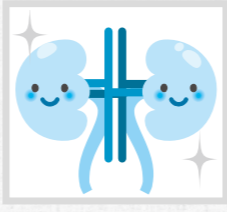


## 健康ひとくちメモ Topics of the month <12月>

### ～慢性腎臓病を予防しましょう～

腎臓は、私たちの体の中で尿や血液を作る働きや、血圧を調整する大切な働きをしています。この腎臓の機能が正常に働かなくなり、体内の不要物が十分に排せつできなくなってしまった状態を慢性腎臓病といいます。初期の自覚症状がほとんどなく、進行していくと人工透析が必要となる可能性があります。早期発見をするためには、定期的に尿検査や血液検査を受

けることが大切です。慢性腎臓病は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。減塩や腹八分目の食生活を心がけることや、普段の生活に加えて10分程度の運動を取り入れることで、予防をしましょう。  
☎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。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12月8日・22日の各火曜日10時～12時(各15分)場保健福祉プラザ☎市内在住で40歳以上の方☎6人(申込順)☎12月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 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12月23日(水)9時30分・10時・10時30分・11時場保健福祉プラザ☎各5人(申込順)時筆記用具☎12月2日から健康づくり推進課☎77・1133

### 離乳食ゴクン教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時12月18日(金)10時～11時場保健福祉プラザ☎4～8か月児の保護者☎15人(申込順)時母子健康手帳、抱っこひも☎健康づくり推進課☎77・1133

### 電話相談員ボランティア募集

(福)横浜いのちの電話が行う、自殺予防対策の一環としての、心の危機に直面する人のための電話相談。☎ボランティア活動に関心がある方(応募資格など、詳細は要確認)☎同法人☎045・333・6163

### 認知症カフェ(らくらくカフェ)

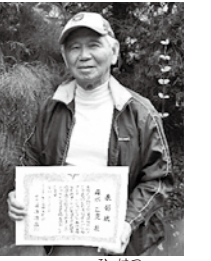
認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として「認知症カフェ」を実施(途中入退場可)。時12月10日(木)10時～11時30分場地域交流館はなね(上土棚南)☎認知症の方と家族、認知症に関心のある方☎12月2日～9日に地域包括支援センター泉正園☎70・1888

## 12月の健康相談

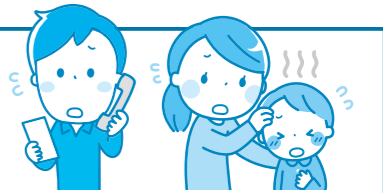
相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	12/1(火)・12/16(水)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課☎77・1133
保健師による心の健康相談	12/24(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	12/24(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	12/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

ヒトパピローマウイルス感染症(HPV)ワクチンの定期接種ワクチンを接種し、ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐことで、子宮頸がんの原因の50～70%を予防することができるといわれていますが、接種後にワクチンと因果関係を否定できない持続的な疼痛などが見られたことから、定期接種の積極的な勧奨は控えている状況です。ワクチンには効果とリスクがあるので、対象年齢で希望する方は、市ホームページ(厚生労働省リーフレット)などを参考の上、検討してください。接種費用は無料です。  
▶☎ 小学校6年～高校1年生相当の女子 ▶接種方法 2種類のワクチンのどちらか一方を決められた間隔で3回接種 ▶場 各委託医療機関(市ホームページ参照) ▶持 保険証、母子健康手帳(予診票は医療機関にあります) ▶☎ 健康づくり推進課☎77・1133

高齢者よい歯のコンクール申込者に表彰状を送りました(一社)大和綾瀬歯科医師会では、毎年自分の歯(治療済みを含む)が20本以上ある70歳以上の方を対象によい歯のコンクールを行い、表彰状を贈呈しています。今年度は新型コロナウイルスの感染予防対策で中止となりましたが、申込者に表彰状を送付しました。申込者の中で最年長の森水正克さんは「よい歯を保つ秘訣は、毎食後の歯磨きと定期的に歯科を受診し、口腔衛生を保つこと」と教えてくれました。85歳になった今でも魚は骨まで食べているとのこと。皆さんも楽しく充実した食生活を送るために、口腔環境の維持・向上に努めましょう。☎健康づくり推進課☎77・1133



## 発熱した時の医療機関への受診方法



この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なることが危惧されています。今後、発熱などにより医療機関を受診する場合には、かかりつけ医などの医療機関に連絡の上、発熱患者の受け入れ体制が整った医療機関を受診してください(発熱患者の動線を他の患者と区別することが難しいなどの理由から、受け入れが困難な医療機関があり

ます)。受診する際には、かかりつけ医や最寄りの医療機関に必ず電話で相談の上、医療機関の指示に従い、受診してください。どこに相談すれば良いかわからない場合は、「神奈川県発熱等診療予約センター」に連絡してください。☎健康づくり推進課☎77・1133

**受診の前にまず、予約!**

かかりつけ医がいる場合 ▶ A

かかりつけ医がいない場合  
かかりつけ医で受診できない場合 ▶ B

**A** → かかりつけ医  
患者本人が直接予約

**B** → 発熱診療等医療機関

1 受診予約センターへ  
電話またはLINEで申込み

2 予約可否照会

3 予約確定

4 予約結果連絡

神奈川県

神奈川県発熱等診療予約センター

☎0570-048914

LINE公式アカウント「新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」  
こちらから「友だち追加」してください

9:00-21:00

受診予約以外のご相談はこちら▼

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

☎0570-056774

※一部のIP電話など上記番号へつながりません

☎045-285-0536

1 無休 24時間

2 2 3 4 平日 9:00-17:00

音声案内

- 1 感染の不安のある方、健康・医療に関すること
- 2 神奈川県発熱等アラートに関すること
- 3 大規模イベント開催の事前相談に関すること
- 4 経路相談に関すること
- 5 LINE コロナお知らせシステム
- 6 その他

読めない場合はこちらから

### かかりつけ医や最寄りの医療機関

座間綾瀬医師会や市ホームページ、あやせ24時間健康相談で、発熱時などの受診ができる医療機関を確認できます。

●一般社団法人 座間綾瀬医師会  
URL <http://www.zama-ayase-ishikai.or.jp>

●市ホームページ【掲載ページ】  
トップページ>市民向け>健康・医療>感染症対策>発熱した時等の医療機関への受診方法について

●あやせ24時間健康相談  
☎0120・1192・61