

# 健康Eye

けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month <1月>

### ～はたちの献血～

今季は、新型コロナウイルス感染症の影響により献血者が減少しています。特に10・20代の若者の献血者は、昨年同月に比べて約30%も減少しています。1日平均約3,000人が輸血を必要としていますが、輸血用の血液製剤は、赤血球製剤で21日間と期限が限られているため、継続的な献血に協力していただくことが大切です。

献血会場では、3密(密閉・密集・密接)

の防止など、新型コロナウイルスなどの感染予防対策を実施しています。

安全な血液製剤を安定的に患者さんへ届けるために、新たに成人を迎える「はたち」の若者をはじめ、多くの皆さんに献血のご協力をお願いします。

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

### 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)。☎1月12日・26日の各火曜日10時～12時(各15分間) ☎保健福祉プラザ ☎市内在住で40歳以上の方 ☎6人(申込順) ☎1月4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。☎1月22日(金)9時30分・10時・10時30分・11時 ☎保健福祉プラザ ☎5人(申込順) ☎筆記用具 ☎1月4日から健康づくり推進課 ☎77・1133



### 風しん抗体検査を受けましょう

厚生労働省では、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、原則無料で同検査、予防接種を実施しています。対象者には8月に同検査クーポンを発送しました(検査済みの方は除く)。同検査を受けられる病院は、厚生労働省のホームページで公開しています。同検査クーポンの有効期限を過ぎた場合は有料になるので早めに接種してください。問 健康づくり推進課 ☎77・1133

## 1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	1/5(火)・1/20(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	1/28(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	1/28(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	1/18(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 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。☎1月29日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎9～12か月児の保護者 ☎15人(申込順) ☎母子健康手帳、抱っこひも ☎健康づくり推進課 ☎77・1133

### フレイル予防教室

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。☎1月26日(火)13時30分～15時 ☎市役所7階展示ホール ☎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 ☎20人(申込順) ☎1月4日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

### 献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います(☎18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。☎1月14日(木)10時～11時45分・13時～16時 ☎市役所議会棟南側駐車場 ☎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。

問 健康づくり推進課 ☎77・1133

### 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、発熱時などに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  
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

咽頭痛  
発熱  
咳

# 受診の前に まず、予約!

神奈川県  
KANAGAWA

**A** → かかりつけ医  
患者本人が直接予約

**B** ↓ 受診予約センターへ  
電話またはLINEで申込み

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**

発熱診療等  
医療機関

4 予約結果連絡

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

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らない  
電話はこちらへ▶ 045-285-0536

1 無休 24時間  
9|2|3|4 平日 9:00-17:00

県発熱等診療予約センター

よやくじょしん

☎0570-048914

※一部のIP電話など上記番号へつながらない電話はこちらへ▶ 045-285-1015

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

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 COCOA・濃厚接触者に関すること
- 3 協力金に関すること
- 4 神奈川県警戒アラートに関すること
- 5 大規模イベント開催の事前相談に関すること
- 6 経営相談に関すること
- 7 LINE コロナお知らせシステム
- 8 その他

8

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 問 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 問 保険年金課 ☎70・5617

9

イベント&ニュース

健康アイ

情報プラザ

HOT&ほっと