

# 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。  
☎3月3日(水) 14時～16時

エイズ検査  
☎3月2日～23日 毎週火曜日 13時10分～15時50分(相談は毎週月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時15分)



骨髄ドナー登録のための検査  
☎3月15日(月) 10時から(所要時間約30分)

精神保健福祉相談  
☎3月19日(金)・25日(木) 13時30分～15時30分 ☎心の健康について相談したい方

すこやか療育歯科相談  
☎3月18日(木) 13時30分～15時30分 ☎心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

B・C型肝炎検査  
☎3月15日(月) 9時～10時30分 ☎40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

## 3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	3/4(木)・3/11(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で未受診の方から順次案内しています
1歳6か月児歯科健診	3/4(木)	
2歳児歯科健診	3/11(木)	
3歳6か月児健診	3/25(木)	
5歳児発達相談	3/8(月)・3/22(月)	
子ども健康相談	3/23(火)	



## テーマ：栄養不足に気をつけましょう

外出自粛で、運動する機会が減ったり、一人での食事で食欲が減少したりすることで、栄養が偏りがちです。

体の調子を整えて筋力や免疫力を維持するためには、食事をしっかり取ることが大切です。1日3食、さまざまな食材を食べるように心掛けましょう。特に、タンパク質が不足すると筋肉が減少する原因となるので、肉・魚・卵・大豆製品などを意識して摂取することが大切です。

食事を作ることが難しい場合には、出来合いの総菜や弁当を利用する、食欲がない場合や食事で十分に栄養が取れない場合には、カステラやアイスクリームなど間食で補うなど、無理せずに栄養を補うよう心掛けましょう。

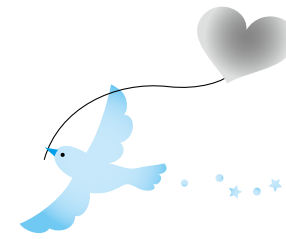
※持病による食事制限などがある方は、かかりつけ医の指示に従ってください

☎地域包括ケア推進課 ☎77・1116



## 心の健康づくり講演会

心の健康についての講演会。講師は横浜相原病院院長の吉田勝明さん。☎3月5日(金) 15時～16時30分 ☎保健福祉プラザ ☎20人(申込順) ☎2月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133



## 1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、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。☎3月5日(金) 10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(元年12月～2年3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、抱っこひも ☎2月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133

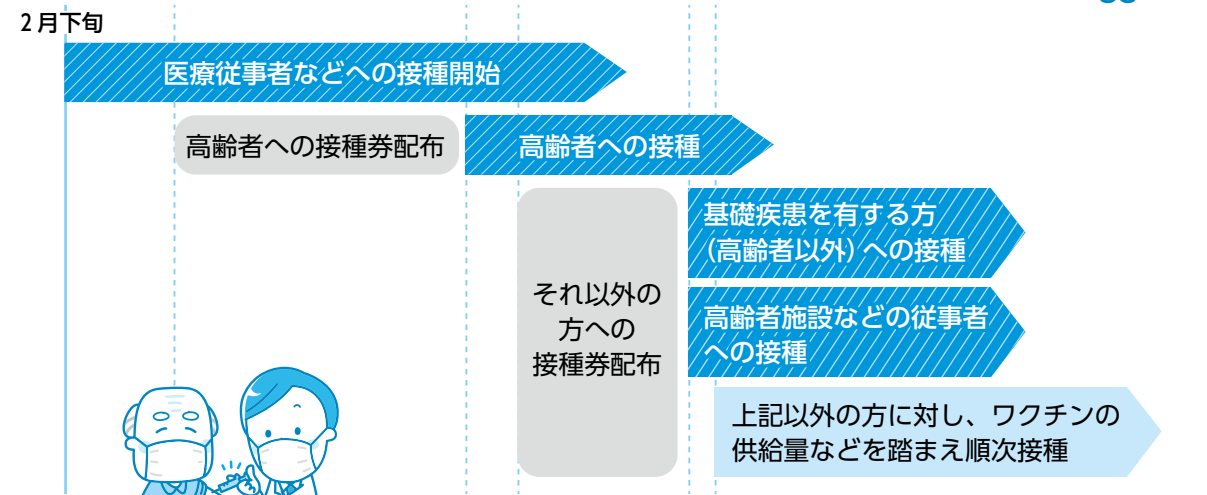
# 新型コロナウイルス感染症の予防接種

市では、新型コロナウイルス感染症に対する予防接種の準備を進めています。図のとおり、2月下旬から順次接種を行う予定です。詳細は、市ホームページや広報あやせ3月1日号などでお知らせします。

☎市内在住の方  
☎健康づくり推進課 ☎77・1133



## ワクチンの接種順



※スケジュールについては、国の対応状況により変更となる可能性があります

## 予防接種の疑問

- Q どこで受けられるの?  
A. 集団接種は保健福祉プラザ、個別接種は一部の医療機関で受けることができます。
- Q 同予防接種は必ず受けなければいけないの?  
A. 接種を受ける方の同意がある場合に限り予防接種を行うため、必須ではありません。
- Q 同予防接種にお金がかかるの?  
A. 接種にかかる費用は全額公費負担となるため、接種を受ける方の負担はありません。

※その他については、厚生労働省のワクチンに関するホームページを見てください

