

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <4月>

～ストレスと上手に付き合しましょう～

春は、暖かく日差しが心地良い季節ですが、引っ越し、入学、卒業、就職、異動などの生活環境の変化により、とてもストレスを受けやすい時期でもあります。今年は、新型コロナウイルス感染症関連のストレスも重なります。今までの人間関係や環境が変化することで、なぜかやる気が起きなかったり、不安を強く感じたりする人も少なくありません。眠れない、意欲が湧か

ないなど、心や体の危険信号を感じたときは、自分の好きなことをして気分転換をし、適度な運動や睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。周囲の人の様子の変化に気付いたときは、声を掛けることも大切です。春特有のストレスと上手に付き合っていきましょう。



健康づくり推進課 ☎77・1133

「あやせいきいき健康だより」の3年度版は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)。☎4月13日・27日の各火曜日10時～12時(各15分間) 場 保健福祉プラザ 市内在住で40歳以上の方 ☎6人(申込順) ☎4月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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集いの場(途中入退場可)。☎4月9日(金)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 市内在住の認知症の方と家族 ☎10人(申込順) ☎4月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方との接し方や関わり方を学ぶ。講師は認知症地域支援推進員。☎4月16日(金)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 市内在住の方 ☎15人(申込順) ☎4月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888

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。☎4月23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) 持 母子健康手帳、抱っこひも ☎健康づくり推進課 ☎77・1133

4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
成人健康相談	4/6(火)・4/28(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	4/22(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	4/22(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	4/5(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

新型コロナウイルスの予防接種について

(令和3年度中に65歳以上になる方)



4月19日から、令和3年度中に65歳以上になる方へ市からクーポン券と案内を送付します。それ以外の方への送付時期は、ワクチンの供給状況に応じて順次案内します。

県は、4月中は国からのワクチンの供給量が限定的であることから、新型コロナウイルスの感染リスクが高い高齢者施設入居者へ優先的に接種ができるよう、各市の施設入居者割合に応じて、ワクチンを配分することを決定しました。

本市は4月19日の週に1箱、4月26日の週に1箱で合

計2箱(975人の2回接種分)の配分で、65歳以上の高齢者人口の約4%に当たる配分量です。

ワクチンは引き続き供給される見込みのため、施設入居者以外の方への接種開始時期については、広報あやせやクーポン券に同封される市の案内でお知らせします。

この接種は、義務ではありません。費用は全額公費となるため、希望者は無料で接種できます。

問 コールセンター ☎0570・051・041(毎日8時30分～17時)

令和3年度に65歳以上になる方の接種スケジュール

※ワクチン配分量により、スケジュールは変更する場合があります

	4月	5月	6月以降
クーポン券発送	4/19～23		
対象者(65歳以上になる方)		4/26から高齢者施設入居者の方	5月中旬から同施設入居者以外の方 ※予約や接種開始日は広報あやせや郵送する案内でお知らせします

狂犬病予防集合注射

4月～6月は狂犬病予防注射月間です。同月間に合わせて予防注射を行います。☎表の日程で①10時～11時②13時～14時 ☎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) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

日程	場	日程	場
5/7(金)	①落合自治会館	5/12(水)	①上深谷地域公園
	②綾西公園(ながづつ児童館側)		②寺尾綾北自治会館
5/10(月)	①南部ふれあい会館	5/13(木)	①中村地区センター駐車場
	②吉岡地区センター		②上土棚自治会館
5/11(火)	①寺尾いずみ会館	5/14(金)	①小園子之社
	②早園地区センター		②大上自治会館

●責任をもって飼いましょう!

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。散歩させるときはあらかじめ自宅で排せつを済ませるよう心掛ける、散歩中のふんは持ち帰る、放し飼いはしない、屋外ではリードを付けるなど、飼育マナーやルールを守りましょう。

●犬や猫と暮らすために

犬や猫などの動物と暮らすためには、飼育マナーを守るほか、健康管理も大切です。人と動物が共生できる環境づくりを心掛けましょう。

