

# 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



## テーマ： 元気はつらつ「コグニサイズ」で 認知症予防

認知症は、記憶力や判断力の低下により、日常生活に支障をきたす状態のことです。

認知機能の維持・向上には、運動(エクササイズ)をしながら頭を使う(コグニション)「コグニサイズ」が効果的といわれています。

たとえば、足踏み運動をしながら引き算(100から7ずつ引いていくなど)をしたり、ウォーキングをしながらしりとりをしたりするなど、体を動かす運動課題と、頭を働かせる認知課題を同時に実施します。認知課題は考えることが大切なので、間違えても大丈夫です。間違えることも楽しみながら、課題に慣れてきたら内容を変えて実施してみましょう。

※体を動かすときには無理をせず、安全を確保して実施してください。持病のある方はかかりつけ医の指示にしたがってください

☎地域包括ケア推進課 ☎77・1116

「あやせいき健康だより」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 ☎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、各事業の担当課へ問い合わせてください

### 厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中央1-5-26  
☎046・261・2948 ※要電話予約



#### エイズ検査

☎5月11日～25日の各火曜日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)

#### 認知症相談

☎5月21日(金)13時30分～15時30分 ☎認知症などで困っている方と家族など

#### 骨髄ドナー登録のための検査

☎5月24日(月)10時から(所要時間約30分)

#### 精神保健福祉相談

☎5月6日(木)・27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

☎5月20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

☎5月24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

### 5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	5/13(木)・5/20(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	5/13(木)	
2歳児歯科健診	5/20(木)	
3歳6か月児健診	5/27(木)	
5歳児発達相談	5/17(月)・5/31(月)	個別通知が届いた方で、発達相談を希望する方
子ども健康相談	5/24(月)	9:00～11:30 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



### 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。☎5月7日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3か月(令和2年2月～4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 ☎4月16日から健康づくり推進課 ☎77・1133



## 令和3年度中に65歳以上になる方の 新型コロナウイルス予防接種が始まります

4月19日からクーポン券を送付する65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)の方を対象に、予防接種の予約が始まります。それ以外の方は、接種の優先順位に合わせてクーポン券を順次送付します。

接種するには、必ず予約が必要です。基礎疾患などがある方は、かかりつけ医に相談してください。接種会場は①市の指定医療機関②集団接種会場(保健福祉プラザ)があります。詳細は送付するクーポン券に同封の案内を確認してください。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133

### 予約の開始は4月26日から、接種の開始は5月17日からです。

※ワクチンの供給状況により変更する場合があります

#### ① 市の指定医療機関

医療機関名 (五十音順)	問
綾瀬厚生病院	☎070・6516・3697
あやせ耳鼻咽喉科	☎78・3387
綾瀬消化器内科クリニック	☎50・0422
あやせ整形外科・眼科	☎78・1660
あやせ訪問クリニック	訪問診療を受けている方のみ受け付け
綾瀬ライフスタイルクリニック	☎71・0307
市川医院	☎78・7311
うえだ皮ふ科	☎38・6363
きくち総合診療クリニック	☎76・1000
紀医院	☎78・0327
熊倉整形外科	☎77・7111
さとうこどもクリニック	☎70・8031
とうめい綾瀬腎クリニック	透析で通院中の方のみ受け付け
島田外科・内科	☎76・0006
菅原医院	☎77・0885
共ヶ岡診療所	☎78・1598
原クリニック	☎79・8348
比留川医院	☎79・0355
矢崎胃腸外科	☎76・6211
吉崎医院	☎78・8854

※今後変更になる可能性があります

●予約方法 上記の医療機関に直接予約してください。医療機関により予約開始日が異なる場合があります

#### ② 集団接種会場

●実施期間 5月17日～8月20日 9時30分～11時30分、13時30分～16時30分(実施日は送付する案内を見てください)

●場 保健福祉プラザ

#### ●予約方法

▶電話 コールセンター ☎0570・051・041(毎日8時30分～17時)

▶インターネット URL <https://covid19-wakuchin.jp/142182>(24時間受け付け)

#### 接種予約についての注意事項

- 1日当たり接種できる人数に制限があるため、希望の日に予約できない場合があります
- 予約した日時をクーポン券の封筒の予約メモに忘れずに記入してください
- 予防接種は1人につき2回実施します。ファイザー製ワクチンの場合、1回目の接種日から原則21日以上の間隔を空けて2回目の接種をしてください
- 1回目と2回目は必ず同じワクチンを受けてください。できる限り同一場所での接種をお願いします

