

# 健康Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month <6月>

### ～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯の健康管理を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯の健康を保つことは、体の健康を守ることに繋がります。歯を失う原因の多くは、虫歯や歯周病によるもので、歯周病は糖尿病や心臓病にも悪影響を及ぼします。

子どもの虫歯を予防するためには、正しい歯みがきの仕方と身に付けるとともに、間食のタイミングや食べ物を工夫し、定期歯科健診を受けることが大切です。

しっかりと歯の健康を管理して、毎日おいしく食事をすることができる生活を送っていきましょう。

☎健康づくり推進課 ☎77・1133



「あやせいきいき健康だより」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

### 高齢者肺炎球菌予防接種

▶時 6月1日(火)～来年3月31日(木) ▶場 委託医療機関 ▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる(昭和32年4月1日以前生まれ)②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか問診票へ要記載) ▶注意 ▷2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要▷接種する時期はかかりつけ医に要相談 ▶詳細 あやせいきいき健康だより参照 ▶申 健康づくり推進課 ☎77・1133か直接 ▶その他 入院中、施設入所中などで委託医療機関外での接種希望者は、費用を還付するので接種前に要相談(上限あり)



### 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)。☎6月8日・22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) ☎6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)。☎6月10日(木)10時～11時30分 ☎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) ☎6月2日から地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888

## 6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	6/1(火)・6/23(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	6/17(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	6/17(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	6/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 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。☎6月22日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 ☎保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) ☎筆記用具 ☎6月2日から健康づくり推進課 ☎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。☎6月25日～8月6日(7月23日を除く)の各金曜日(全6回)10時～11時30分か13時30分～15時 ☎IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎市内在住の65歳以上の方 ☎各20人(申込順) ☎動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル、室内履き、靴を入れる袋 ☎6月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116

### 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。☎6月25日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎4～8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



### 口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。▶時 7月8日(木)10時～16時30分 ▶場 大和休日歯科診療所(大和市) ▶定 45人(抽選) ▶申 住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送 ▶その他 当選者には、はがきで通知します



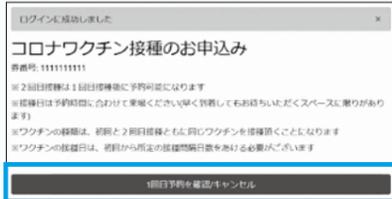
## 新型コロナワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症の予防のため、新型コロナワクチン接種を希望している65歳以上の方へ、同ワクチンの接種を進めています。☎健康づくり推進課 ☎77・1133



### 集団接種会場での新型コロナワクチン接種をインターネット予約した方の予約確認方法

- 予約時と同様に、インターネット予約サイト(URL ht tps://covid19-wakuchin.jp/142182)にアクセスし、ログインする
- 「ログインに成功しました」と表示された画面の下にある「1回目予約を確認/キャンセル」をクリック
- 予約した日時が確認できます。「予約のキャンセル」ボタンは、本当に予約キャンセルする場合以外は押さないでください



新型コロナワクチンの予防接種をインターネットで予約した方は、予約状況を次のとおり確認することができます。

### 注意

ログイン時に「接種予約する」や「個人情報取り扱い同意書」の画面が表示される場合は、正常に予約ができていません。予約ができていない原因として、「名前などを入力している間に当該予約枠が満杯になっていたため予約に失敗した」「予約後に誤ってキャンセルした」などが考えられます。



### 予約が取れていない方の受け付け

3年度中に65歳に達する方のうち、同ワクチン接種を希望している方全員が接種を受けられるよう、体制を強化します。☎市内在住の65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)で、同ワクチン接種の希望をしていて、現在予約を取れていない方 ☎6月8日(火)まで ☎コールセンター ☎0570・051・041(毎日8時30分～17時)か同課へ電話

### 新型コロナワクチンに関する市ホームページはこちら

URL <https://www.city.ayase.kanagawa.jp/hp/page000036000/hpg000035934.htm>

