

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <7月>

～デリバリーやテイクアウトからの「食中毒」に注意しましょう～

気温や湿度が上がると細菌性の食中毒が起こりやすい季節になりました。危険な温度は一般的に25度以上といわれ、最短10分で細菌が増殖します。新型コロナウイルス感染症対策で、料理のテイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(宅配)が身近になりました。テイクアウトやデリバリーでは、調理後すぐに食べない、保冷できないなどの理由から、店内で食べるよりも食中毒の危険が高まります。利用するとき

は次のことに注意し、夏場の食中毒を予防しましょう。
▶調理済みの食品を長時間持ち歩かず、家庭に届いたら放置せずに速やかに食べる▶やむを得ず時間をおいて食べる場合は、冷蔵庫で保管し、食べる時には中までしっかりと加熱する▶食べる前の手洗いや手指消毒を忘れずに行う

☎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

食からはじめるヘルスアップセミナー(食生活改善推進員養成講座)

何をどれだけ食べたらいかがをいろいろな体験、献立作成実習などで学びます。地域で食育ボランティアとして活動する食生活改善推進員の養成を兼ねており、8割以上出席の修了者は、綾瀬市食生活改善推進協議会に入会できます。☎7月21日(水)～来年2月の全7回、9時～12時(詳細日程は市ホームページに掲載) ☎保健福祉プラザ ☎市内在住の方 ☎7人(申込順) ☎7月2日～19日に健康づくり推進課 ☎77・1133

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)。☎7月13日・27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) ☎7月2日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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。☎7月30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



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。☎7月27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) ☎特筆用具 ☎7月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133

7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	7/6(火)・7/28(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	7/15(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	7/15(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	7/5(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	



熱中症に注意しましょう

感染症対策と熱中症のリスク

新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用をお願いしていますが、着用時は体内に熱がこもりやすく、マスク内の温度が上がると、喉の渇きに気付きづらくなります。加えて、運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなります。熱中症対策の正しい知識を身に付け、新型コロナウイルス感染予防を行いながら、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は、気温や湿度の高い環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。体調や暑さに対する慣れなどが影響し、室内・外で発症します。主な症状は、めまい、頭痛、吐き気、立ちくらみなどです。ひどい場合は、けいれんや意識消失なども起きることがあるので注意しましょう。
☎健康づくり推進課 ☎77・1133

熱中症警戒アラート発表時の予防行動

今年も暑さ指数に応じ、環境省から熱中症警戒アラートが発令されます。発令されたときは、次のような対策を普段以上に徹底してください。①外出はできるだけ控え、暑さを避ける②昼夜を問わず部屋の温度を調整する③熱中症になりやすい高齢者・子ども・持病のある方などに、エアコンの使用や小まめに水分補給を行うよう声掛けする④喉が渇く前に小まめに水分補給を行う⑤涼しい服装にする⑥屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外す⑦外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は原則、中止か延期する⑧暑さ指数を確認する

新型コロナワクチンの予約は取れていますか？

3年度中に65歳になる方で、同ワクチン接種を希望する方全員が接種を受けられるよう、随時予約を受け付けています。☎市内在住の昭和32年4月1日以前に生まれた方で、同ワクチン接種の予約を取っていない方 ☎コールセンター ☎0570-051-041(毎日8時30分～17時)か健康づくり推進課 ☎77・1133

子ども食育サミット

野菜や食育のクイズや工作、親子で楽しめる料理の紹介。保護者要送迎。☎8月4日(水)10時～11時30分 ☎保健福祉プラザ ☎9年長児～小学4年生 ☎10人(申込順) ☎エプロン、手拭き ☎500円(食材費・保険代) ☎綾瀬市食生活改善推進協議会 ☎7月2日から健康づくり推進課 ☎77・1133

日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳など)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶☎ 9月26日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶☎ 市役所会議室他▶☎ 80人程度(申込順)▶☎・☎表のとおり。来年3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除▶☎ 7月21日～8月11日に健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください)か直接▶☎その他

案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望する方は、申し込み時に伝えてください。

☎保険年金課 ☎70・5617(特定健診に関する)、健康づくり推進課 ☎77・1133(がん検診に関する)

項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)	
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方※年度中に75歳になる方も受診日時点で74歳であれば申込可	
胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	500円		
肺	400円		
肺+喀痰検査	1300円		
子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィ-2方向	2400円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィ-1方向	1900円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります。各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむをえず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。マンモグラフィ-は、授乳中、生理前1週間～生理終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります。乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので、当日は公共交通機関を利用してください

