

# 健康Eye

けんこう・アイ



## 健康ひとくちメモ Topics of the month (8月)

### ～8月はかながわ食育月間です～

県では、子どもの夏休みに当たり、家族で食事をする機会が増える一方で、生活が不規則になりやすい8月を「かながわ食育月間」とし、食の大切さを呼び掛けています。  
「食育」とは、食に関する正しい知識や自分にあった食事を選択する力を身に付け、健康的な食生活を送ることができる人を育む取り組みです。  
自分に適した食事の量を知っていますか。「食事バランスガイド(農林水産

省・厚生労働省発行)」などを活用し、食事量やバランスを確認してみましよう。  
家族や友達との食事では、新しい生活様式を取り入れつつも、おいしく楽しく食べられて、笑顔あふれる食卓になると良いですね。  
この機会に健康的で心豊かな食生活について考えてみませんか。  
問健康づくり推進課☎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 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、各事業の担当課へ問い合わせてください

### 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

### 出張フレイル予防教室

高齢期の健康の維持に必要な運動や頭の体操などの実技と講義。時8月20日(金)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 対 市内在住で65歳以上の方定15人(申込順) 持 動きやすい服装で飲み物、タオル、室内履き 申8月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



### 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)。時8月10日(火)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 対 市内在住の認知症の方と家族など定10人(申込順) 申8月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

### 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)。  
時8月10日・24日の各火曜日10時～12時(各15分間) 場 保健福祉プラザ 対 市内在住で40歳以上の方定6人(申込順) 申8月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



## 8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        | 8/3(火)・8/25(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<br>☎77・1133 |
| 保健師による心の健康相談  | 8/26(木)9:00～11:30。心の健康相談                                 |                      |
| 聴覚相談          | 8/26(木)9:00～11:30。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   | 8/2(月)10:00～11:00、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。時8月24日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 場 保健福祉プラザ 対 各3人(申込順) 持 筆記用具 申8月2日から健康づくり推進課☎77・1133



### 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。時8月27日(金)10時～11時 場 保健福祉プラザ 対 4～8か月児の保護者定15人(申込順) 持 母子健康手帳、抱っこひも 申 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 9月2日(木)10時～16時30分 場 休日歯科診療所(保健福祉プラザ内) 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、8月15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 申 他 当選者にははがきで通知します



## 綾瀬市医師会医療機関の臨時休診(8月)

問健康づくり推進課☎77・1133

| 医療機関名          | 臨時休診日                                       | 医療機関名       | 臨時休診日                  |
|----------------|---|-------------|------------------------|
| さとうこどもクリニック    | 8/8～8/15<br>8/30～8/31                       | 共ヶ岡診療所      | 8/12～8/15              |
| あやせ耳鼻咽喉科       | 8/13・8/14                                   | あやせ眼科       | 8/13～8/15              |
| 熊倉整形外科         | 平常どおり                                       | 佐々木クリニック    | 8/9～8/12<br>8/26～8/31  |
| 綾瀬厚生病院         | 平常どおり                                       | おかもと小児科     | 8/16～8/21              |
| とうめい綾瀬腎クリニック   | 平常どおり                                       | 原クリニック      | 平常どおり                  |
| 綾瀬ライフスタイルクリニック | 8/13～8/15                                   | 市川医院        | 8/13～8/16<br>8/23～8/24 |
| 綾瀬消化器内科クリニック   | 8/15～8/22                                   | 菅原医院        | 8/13～8/16              |
| うえだ皮ふ科         | 8/13～8/16                                   | あやせ整形外科・眼科  | 8/12～8/16              |
| 茂木産婦人科医院       | 8/8～8/16                                    | たけだこどもクリニック | 平常どおり                  |
| 紀医院            | 8/10～8/16                                   | あやせ訪問クリニック  | 8/9～8/14               |
| きくち総合診療クリニック   | 8/1・8/15の夜間<br>8/29・8/31の午後夜間<br>8/30 17時以降 | 吉崎医院        | 8/8～8/15               |
|                |   | 矢崎胃腸外科      | 8/12～8/15              |
| 比留川医院          | 8/13～8/17                                   | 島田外科・内科     | 8/11～8/18、8/25         |

※通常休診は除く。詳細については、各医療機関に問い合わせてください

毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう  
問生涯学習課☎70・5658