

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <10月>

～がんを予防しましょう～

日本では、死亡原因の1位をがんが占めており、総死者数の3人に1人ががんで亡くなっています。がんになる原因は、ウイルスや細菌、親からの遺伝が約4割で、喫煙や過度な飲酒、運動不足による肥満、偏った食生活など悪い生活習慣が約6割となっていて、多くの方は生活習慣を直すことで予防できるといわれています。まずは生活

習慣を改善し、がんを予防しましょう。

がんは症状が出る前に発見・治療をすることができれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう。

☎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 ※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、各事業の担当課へお問い合わせください

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 ☎健康づくり推進課☎77・1133

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

▶☎ 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度で65歳以上になる②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶詳細 あやせいきいき健康だより参照▶☎健康づくり推進課☎77・1133か直接

口腔がん検診

外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。▶☎11月25日(木)10時～16時30分▶場 大和歯科医師会館(大和市)▶☎45人(抽選)▶☎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、10月31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

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法です。骨髄バンク推進月間中には、全国各地で講演会や骨髄バンクドナー登録会などのキャンペーン活動が開催されます。同移植を必要とする1人でも多くの患者に移植ができるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。☎健康づくり推進課☎77・1133



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)。☎10月8日(金)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など☎10人(申込順)☎10月4日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

10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	10/5(火)・10/27(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	10/21(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	10/21(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	10/4(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。☎10月26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☎10月4日から健康づくり推進課☎77・1133



高齢者のインフルエンザ予防接種

▶☎10月1日(金)～12月31日(金)▶場 綾瀬・大和・海老名・座間市委託医療機関(綾瀬市内はあやせいきいき健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に要相談)▶回数 1回▶☎市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に65歳以上②接種日に60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶☎保険証、健康手帳(持っている方のみ)▶☎費 1700円(生活保護・市民税非課税世帯の方などは費用が免除されるので、接種前に健康づくり推進課へ要申請。印鑑とマイナンバーカードなど個人番号確認書類持参)▶☎各委託医療機関へ電話か直接▶☎同課☎77・1133



高齢者良い歯のコンクール

☎11月25日(木)9時30分～11時☎保健福祉プラザ☎自分の歯(治療済みを含む)が20本以上ある70歳以上の方☎(一社)大和綾瀬歯科医師会☎10月4日から同会☎046・263・0681



コグニサイズ教室

頭と体を一緒に動かすことで認知症を予防する「コグニサイズ」の講習会。☎10月15日(金)10時～11時30分☎地域交流館はなね(上土棚南)☎市内在住の65歳以上の方☎15人(申込順)☎動きやすい服装で飲み物、タオル、室内履き☎10月4日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

男女共生講座～人生100年時代!! 目指そう健康寿命～



男女の多様な視点で、健康について学習。☎10月28日(木)10時～12時☎中央公民館☎30人(申込順)☎綾瀬市地域婦人団体連絡協議会☎10月15日までに同協議会：渡井☎78・0583

出張フレイル予防教室

家でも手軽に実施できる体操の実技と健康講話。☎10月28日(木)10時～11時30分☎大上自治会館☎市内在住で65歳以上の方☎20人☎動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き、靴を入れる袋☎10月4日から地域包括支援センターメイプル☎38・5906



食育教室～人生100年時代を生きる食事とは～

健康を保つために必要な栄養・運動の重要性、フレイル予防についての講座。☎11月1日(月)10時～11時30分☎保健福祉プラザ☎市内在住・在勤で成人の方☎16人(申込順)☎筆記用具☎10月4日から健康づくり推進課☎77・1133

離乳食ゴックン教室



離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。☎10月29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

幼児無料歯科健診

フッ素塗布と矯正相談。☎11月25日(木)9時30分・10時・10時30分から☎保健福祉プラザ☎2歳～未就学児☎30人(申込順)☎母子健康手帳☎(一社)大和綾瀬歯科医師会☎10月4日から健康づくり推進課☎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)。☎10月12日、26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)☎10月4日から地域包括ケア推進課☎77・1116

