

あやせ 11/1号 健康ガイド

「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

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、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）。☎11月9日（火）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☎定6人（申込順）☎申11月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



ノルディック・ウォーク教室

毎月12日をノルディック・ウォークの日として、市内の公園を中心にウォーキング教室を開催します。ノルディック・ウォークは2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動です。



☎11月12日（金）、12月12日（日）各日10時～12時 ☎場11月：綾南公園周辺、12月：蟹ヶ谷公園周辺 ☎市内在住、在勤の方 ☎定各20人（申込順）☎持運動着、靴。専用ポールは貸し出し ☎申IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎76・9292

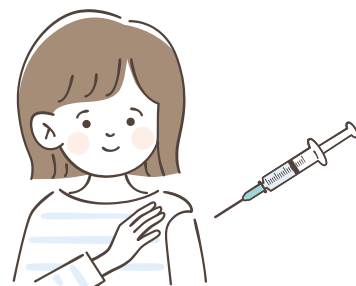
離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。☎11月26日（金）10時～11時 ☎場保健福祉プラザ ☎定9～12カ月児の保護者 ☎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



ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）ワクチンの定期接種

ワクチンを接種し、ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐことで、子宮頸がんの原因の50～70%を予防できるといわれています。以前、接種後にワクチンと因果関係を否定できない持続的な痛みなどが報告されたことから、現在は定期接種の積極的な勧奨を差し控えている状況にあります。ワクチンには効果とリスクがありますので、接種を希望する方は市・厚生労働省HPなどを参考にしてください。新型コロナワクチン予防接種とその他の予防接種は、13日以上間隔を置く必要があります。☎小学校6年から高校1年生相当の女子 ▶接種方法 2種類のワクチンのどちらか一方を決められた間隔で3回接種 ☎場委託医療機関（市HP参照）☎持健康保険証、母子健康手帳（予診票は医療機関にあり）☎同健康づくり推進課☎77・1133



【健康度見える化コーナー】特別講座～大人版「おなか元気教室」～

おなかの仕組みについて学び、健康な腸を維持するために必要なことを学ぶセミナー。試供品あり。☎11月30日（火）10時～11時 ☎場保健福祉プラザ ☎同コーナーを利用したことのある方 ☎定17人（申込順）☎持なし ☎申11月5日から健康づくり推進課☎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をすることができます。希望の方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します。☎11月30日（火）①9時30分②10時③10時30分④11時 ☎場保健福祉プラザ ☎定各3人（申込順）☎持筆記用具 ☎申11月2日から健康づくり推進課☎77・1133



血圧計



脳年齢計



骨健康度計



体組成計

ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、ジェネリック医薬品への切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、通知を送付します。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳などに貼る同医薬品希望シールを、保険年金課で配布しています。☎同課☎70・5617



不織布マスクを着けられない方への理解を

新型コロナウイルス感染拡大予防の不織布マスクは、感染予防効果が高いといわれています。一方で、感覚過敏や皮膚・呼吸器の病気などが原因で、着用すると肌に異変が生じたり気分が悪くなったりする方もいるので、ご理解ください。☎健康づくり推進課☎77・1133



新型コロナウイルスワクチンの接種はお済みですか

同ワクチンの3回目接種（追加接種）について、2回目接種からおおむね8カ月以上空けて開始する予定です。3回目接種は、2回目接種を終了した方が対象です。諸般の事情により、2回目接種をキャンセルした方で接種希望がある場合は、早めにコールセンターで予約をしてください。1回目接種を希望する方の予約も受け付けています。詳しくは、同センターまで問い合わせてください。☎同センター☎0120・351041

11月の健康相談

☎健康づくり推進課☎77・1133

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	場
予約制	成人健康相談	11/16（火）・11/24（水）9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	保健福祉プラザ
	保健師による心の健康相談	11/25（木）9:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	11/25（木）9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談 ☎40歳以上の方	
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）	高齢者福祉会館
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		11/8（月）10:00～11:00。健康相談、心の健康相談	

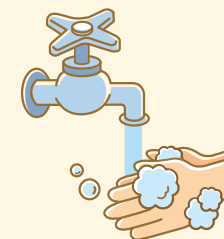
健康ひとくちメモ

～冬の感染症の予防を！～

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。この冬は、新型コロナウイルス流行の再燃も懸念されています。感染予防対策をして、冬を乗り切りましょう。

①咳エチケットと手洗い

マスクを着用しましょう。風邪症状があれば外出を控えましょう。



②三密を避けましょう

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間を避けてください。

③適度な湿度の保持

50～60%の湿度を保つことが効果的です。

④十分な休養とバランスの取れた栄養をとりましょう

☎健康づくり推進課☎77・1133