

「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)。☎12



月14日・28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) ☎12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)

認知症の方と家族などが気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として「認知症カフェ」を実施。☎認知症の方と家族など



時	場	定	申12/2～各開催日前日
12/10(金) 10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	10人	地域包括支援センター 泉正園 ☎70・1888
12/16(木) 10:00～11:00	寺尾綾北自治会館(寺尾本町)	15人	地域包括支援センター 杜の郷 ☎76・8866

介護予防教室～自分のからだを知ろう～

骨健康度と足指力の測定とフレイル予防の講話を実施します。講師は市保健師。☎12月17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) ☎12月2日から地域包括支援センター 泉正園 ☎70・1888



レインボー健康体操指導者養成講座

ストレッチ、脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操を地域で活動するため、また社会参加することでご自身の健康感を高める効果があります。☎1月12日～3月23日の各水曜日13時30分～16時(祝日を除く。全10回) ☎保健福祉プラザ ☎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 ☎12月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



電話相談員ボランティア募集

(福) 横浜いのちの電話では自殺予防対策の一環として、こころの危機に直面する人のために電話相談活動をしています。☎ボランティア活動に関心がある方(応募資格など、要確認) ☎同法人 ☎045・333・6163



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。☎12月21日(火) ①9時30分②10時③10時30分④11時 ☎保健福祉プラザ ☎各3人(申込順) ☎筆記用具 ☎12月2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。☎12月24日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎4～8カ月児の保護者 ☎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



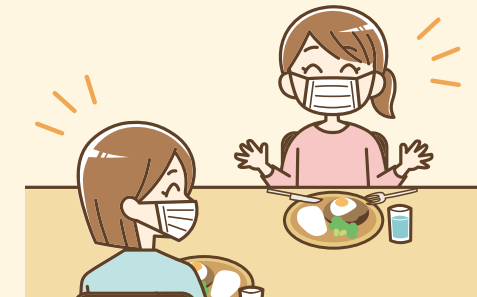
食事中に会話する際もマスクをしましょう

年末年始は普段と比べて、会食などの機会が増え、マスクを外して飲食するため、新型コロナウイルス感染症への感染リスクが高いと報告されています。さらに飲酒が加わると、参加者の注意力が低下することで大きな声

で話しがちになることなどが重なり、感染リスクが高まるため注意が必要です。会食をする際には、次のポイントを心掛け、楽しい会食にしましょう。 ☎健康づくり推進課☎77・1133

会食をする際のポイント

- 飲酒する場合は、なるべく普段共に行動している人と、少人数・短時間で適度な量にする
- 正面や真横ではなく、斜め向かいに座る
- 取り箸は使い回さず、食事の最初に取り分ける
- 体調が悪いときは参加しない
- 県が出している「マスク飲食実施店」認証制度のガイドラインを順守した店を利用する
- マスク飲食「食べる直前までマスクを着用、食べるときは会話をしない、会話をするときにはマスクを着用」を徹底する



感染予防の基本をおさらい

- 休憩や喫煙の際にマスクを外して会話をしない
- 小まめな換気をする
- 家庭に妊婦、ワクチン未接種の方やマスクの着用が難しい子どもがいる場合は、特に帰宅時の手洗いと消毒を徹底する
- 接客や営業活動をする方は、より防御効果の高い「不織布マスク」を活用する



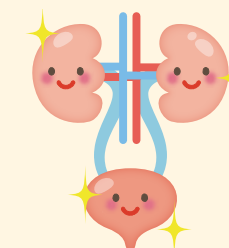
12月の健康相談

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
予約制	成人健康相談	12/13(月)・12/22(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	12/16(木)9:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	12/16(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		12/6(月)10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

健康ひとくちメモ

～慢性腎臓病を予防しましょう～

腎臓は、私たちの体の中で尿や血液を作る働きや、血圧を調整する大切な働きをしています。この腎臓の機能が正常に働かなくなり、体内の不要物が十分に排せつできなくなってしまった状態を慢性腎臓病といいます。



初期の自覚症状がほとんどなく、進行していくと人工透析が必要と

なる可能性があります。早期発見をするためには、定期的に尿検査や血液検査を受けることが大切です。

慢性腎臓病は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。減塩や腹八分目の食生活を心掛けることや、普段の生活にプラス10分の運動を取り入れるなど、まずはできることや取り組みやすいことから始めて、慢性腎臓病を予防しましょう。

☎健康づくり推進課☎77・1133