

「あやせいきいき健康だより」は昨年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

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 問健康づくり推進課☎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)。☎1月11日・25日の各火曜日10時～12時(各15分間) 場保健福祉プラザ 市内在住で40歳以上の方 定6人(申込順) 申1月4日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 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。☎1月21日(金)10時～11時30分 場地域交流館はなね(上土棚南) 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1月4日から地域包括支援センター 泉正園☎70・1888



### 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。☎1月25日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 場保健福祉プラザ 定3人(申込順) 持筆記用具 申1月4日から健康づくり推進課☎77・1133



骨健康度計



血圧計

### 献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml 献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います(対18～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。☎1月18日(火)10時～11時45分・13時～16時 場議会棟南側駐車場 問健康づくり推進課☎77・1133



### 1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	1/12(水)・1/19(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	1/20(木)9:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	1/20(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。20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		1/17(月)10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方との接し方や関わり方を学ぶ。講師は認知症地域支援推進員。☎1月26日(水)10時～11時30分 場北の台地区センター 市内在住の方 定20人(申込順) 申1月4日から地域包括支援センターメイプル☎38・5906

### 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。☎1月28日(金)10時～11時 場保健福祉プラザ 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



### 帯状疱疹を知っていますか 我慢しないで早期治療を

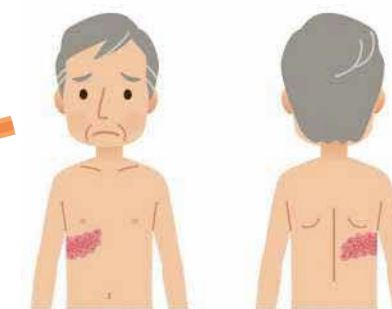
#### ● 帯状疱疹の症状

帯状疱疹はピリピリと刺すような痛みから始まり、水ぶくれを伴う赤い発疹が、体の左右どちらかに帯状に出る皮膚の病気です。強い痛みを伴うことが多く、症状は3週間から4週間ほど続き、日本では80歳までに約3人に1人がかかるといわれています。

#### ● 帯状疱疹はひどくなる前に治療を始めることが重要

子どもの頃にかかった水ぼうそうウイルスが体の中で長期間潜伏し、免疫が低下した際などに「帯状疱疹」として発症します。

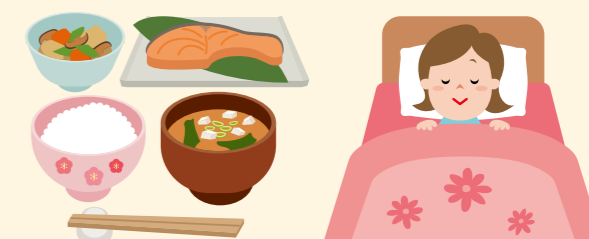
皮膚症状が治った後も、50歳以上の約2割の方は、長い痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」になる可能性があることから、できる限り早く医療機関を受診し、抗ウイルス薬による治療を始めることが重要です。



#### ● 帯状疱疹の予防

帯状疱疹は、加齢や疲労、ストレスによって免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動、増殖し、発症します。

予防にはワクチン接種もありますが、日頃の体調管理が重要です。食事や睡眠をしっかりと取り、適度な運動やリラックスした時間を持つことでストレスを減らし、免疫力を低下させないように心掛けましょう。



問健康づくり推進課☎77・1133

### 健康ひとくちメモ

～毎年1月～2月は「はたちの献血」キャンペーン期間～



今季も、新型コロナウイルス感染症の影響により献血者が減少しています。特に10代～30代の若者の献血者は、この10年で約35%も減少しています。1日平均約3000人もの方に輸血が必要であり、輸血用の血液製剤は、使用期限が21日間と限られているため、継続的に献血に協力していただくことが大切です。

献血会場では、3密(密閉・密集・密接)の防止などの感染予防対策を実施しています。安全な血液製剤を安定的に患者さんへ届けるため、新たに成人を迎える「はたち」の若者をはじめ、多くの皆さんに献血の協力をお願いします。

問健康づくり推進課☎77・1133

