

「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 ☎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

元気はつぷ

毎日の生活に運動を取り入れましょう

寒い日が続くと外出を控えて運動不足になりがちです。ラジオ体操や小まめな家事など、健康を維持するために毎日の生活の中で意識して身体を動かす工夫をしてみましょう。

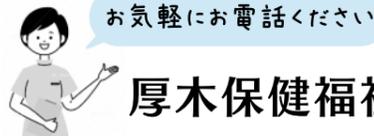
家の中でできる筋力トレーニングを試してみませんか。この動きはふくら

はぎの筋肉や足の指を鍛えて転倒を予防する効果などが期待できます。※無理な運動は思わぬ事故やけがにつながります。不安や持病のある方はかかりつけ医に相談してください

☎地域包括ケア推進課☎77・1116



- ① 椅子や壁につかまって姿勢を真っすぐにして立つ
- ② ゆっくりつま先立ちをし、そのあとゆっくりと下ろす
- ③ ①②を5～10回ほど繰り返す



厚木保健福祉事務所大和センターだより

大和市中央1-5-26
☎046・261・2948
※要電話予約

精神保健福祉相談

☎2月3日(木)・9日(水)・24日(木)13時30分～15時30分 ☎心の健康について相談したい方

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方・飲み方相談。☎2月2日(水)9時30分～11時30分 ☎心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

妊婦・大人の歯ぐき検診

歯周疾患予防のための歯肉検診と歯磨き指導。☎2月17日(木)9時30分～11時30分 ☎妊婦か39歳までの方 ☎歯ブラシ、コップ、母子手帳(妊婦の方)

B・C型肝炎検査

☎2月21日(月)9時～10時30分 ☎40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウイルス検査対象外の方

認知症相談

☎2月18日(金)13時30分～15時30分 ☎認知症などで困っている方と家族など

エイズ検査

☎2月1日～15日の各火曜日13時10分～15時50分(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)

2月の乳幼児健診と健康相談

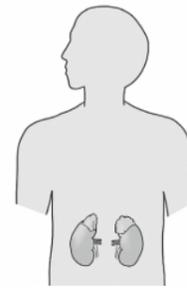
☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10カ月児健診	生後8～11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～1歳11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
4～5カ月児健診	2/3(木)・2/10(木)	令和3年9月生まれの方
1歳6カ月児歯科健診	2/3(木)	令和2年7月中旬生まれの方から順次案内※
2歳児歯科健診	2/10(木)	令和元年11月生まれの方
3歳6カ月児健診	2/17(木)	平成30年6月上旬生まれの方から順次案内※
5歳児発達相談	2/7(月)・2/21(月)	平成28年8月生まれの方
子ども健康相談	2/24(木)	9:00～11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

対象者には、個別に通知します
※新型コロナウイルスの影響で未受診の方から順次案内します

慢性腎臓病 (CKD) 予防教室

CKD予防の日常生活・食生活についての講座。☎2月22日(火)10時～11時30分 ☎保健福祉プラザ ☎40歳以上で慢性腎臓病の心配がある方が関心のある方 ☎20人(申込順) ☎1月17日から健康づくり推進課☎77・1133



1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎2月4日(金)10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎1歳～1歳3カ月(2年11月～3年1月生まれ)の第1子の子どもと保護者 ☎10人(申込順) ☎母子健康手帳、抱っこひも ☎1月17日から健康づくり推進課☎77・1133

階段の上り下りから3033運動を始めてみませんか

☎スポーツ課☎70・5656

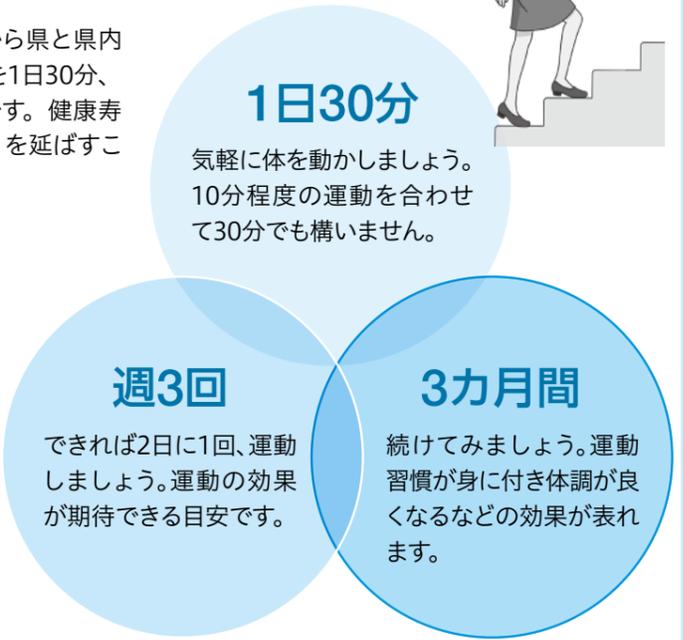
3033(サンマルサンサン)運動は、平成13年から県と県内市町村が推進している運動です。運動やスポーツを1日30分、週3回、3カ月間継続し、習慣とすることが目標です。健康寿命(健康で自立した生活を送ることのできる期間)を延ばすことにもつながります。

市では、市役所庁舎、保健福祉プラザ、中央公民館、リサイクルプラザの階段への「3033運動啓発ステッカー」の貼り付けなど同運動の啓発に取り組んでいます。

階段の上り下りなど毎日少しずつできることから家庭や職場などで取り入れてみませんか。県と市HPで、自宅のできる体操の動画などを紹介しています。



同運動啓発ステッカー



不育治療・一般不妊治療の費用助成について

☎健康づくり推進課☎77・1133

(1) 不育治療費助成

不育治療費や検査料の保険診療対象外の自己負担分の2分の1(上限30万円)を助成します。☎次の要件を全て満たす方①申請時点で市内に住民登録をしている夫婦で、法律上の婚姻関係にある②医療機関において不育症と診断され、検査と治療を受けた③夫婦の前年度所得額の合計が730万円未満④国民健康保険や社会保険などの医療保険に加入している⑤対象者と世帯員に市税の滞納がない⑥市居住時の治療と検査の費用である☎不育治療終了後1年以内に所定のものを用意し、同課へ電話

(2) 一般不妊治療費助成

一般不妊治療費や検査料の保険診療対象外の自己負担分の2分の1を助成します(1年度当たり上限5万円)。助成可能な治療期間は2年間までとします。☎不育治療費助成と同じ。ただし②は不妊症と診断された方☎3年2月の不妊治療診療分から4年1月診療分について所定のものを用意し、3月11日ごろまでに同課へ直接(遅れる場合は要相談)

