

「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、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)。☎2月8日・22



日の各火曜日10時～12時(各15分間) 場保健福祉プラザ 対市内在住で40歳以上の方 定6人(申込順) 申2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2/2～2/10
2/11(金・祝) 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

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。☎2月22日(火)9時30分・10時・10時30分・11時 場保健福祉プラザ 定各3人(申込順) 持筆記用具 申2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

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。☎2月25日(金)10時～11時 場保健福祉プラザ 対4～8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



心の健康づくり講演会

心の健康についての講演。講師は横浜鶴見リハビリテーション病院院長・横浜相原病院顧問の吉田勝明さん。☎3月11日(金)14時～16時 場保健福祉プラザ 定30人(申込順) 申2月2日から健康づくり推進課☎77・1133



麻しん風しん(MR)混合予防接種を受けましたか

MR混合予防接種は2回の接種が必要です。☎1期は1～2歳未満。2期は平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方(2期対象者は、3月31日を過ぎると有料) 問健康づくり推進課☎77・1133



発熱時などの受診について

発熱やせきなどの風邪症状があり、かかりつけ医がいる方はかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がいない場合には、新型コロナウイルス感染症専用ダイヤルで診療可能な医療機関を紹介しています。問健康づくり推進課☎77・1133

新型コロナウイルス専用ダイヤル

☎0570・056774(24時間)
※一部のIP電話など、電話が繋がらない場合は☎045・285・0536

2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	2/16(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	2/17(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	2/17(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。☎20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)	
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	中止。健康相談、心の健康相談	

健康ひとくちメモ

～冬に多い脳出血～

冬になり気温が下がると、体を寒さから守るための反応として、もともと血圧が高い人はもちろん、血圧が正常な人も血圧が高くなります。また、室内外の温度差により急激に血圧が上昇することで、脳出血の危険が増えます。

入浴後、暖かい浴槽から寒い脱衣所へ出ると血圧が一気に上昇します。脱衣所を暖房器具等で暖めるなど、急な温度変化を避けることが有効です。湯温は41℃以下のぬるめのお湯にゆったり漬かりましょう。夜中にトイレに行くときなどは、上着を着て暖かくして

移動しましょう。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病も、脳出血の危険性を高めます。食事を基本とした生活習慣の改善が予防につながります。

問健康づくり推進課☎77・1133

