

「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 フレイルを予防しましょう

「最近歩く速度が遅くなった」「体重が減った」「むせやすくなった」「ほとんど外出をしない」などに心当たりがある場合は、フレイルの兆候があるかもしれません。

フレイルとは、高齢期にさまざまな要因により心身の活力が低下した状態のことで、放置すると日常生活に支障をきたす状態となる可能性があります。フレイルの予防と改善には、「運動」「食生活」「口腔機能」「社会参加」を

意識して日頃の生活を見直すことが大切です。

積極的に体を動かすこと、1日3食食べること、口を清潔に保つこと、感染予防に気を付けながら人と交流をすることなど、できることから実践してみてください。

☎地域包括ケア推進課☎77・1116



お気軽にお電話ください



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

エイズ検査

☎3月1日～22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）

産婦人科医による相談

妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。
☎3月2日（水）14時～16時

精神保健福祉相談

☎3月3日（木）・18日（金）・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

B・C型肝炎検査

☎3月14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

☎3月15日（火）13時30分～15時30分 ☎認知症などで困っている人と家族など

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。☎3月17日（木）13時30分～15時30分 ☎心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

3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	3/3（木）・3/10（木）	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
1歳6カ月児歯科健診	3/3（木）	
2歳児歯科健診	3/10（木）	
3歳6カ月児健診	3/17（木）	
5歳児発達相談	3/7（月）・3/14（月）	
子ども健康相談	3/24（木）	9:00～11:30（予約制）育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

女性のヘルスアップセミナー

年を重ねることによる女性の心身の変化を学び、血液循環を良くする効果のあるストレッチを行います。講師は産婦人科医師の永井美江さん、ストレッチングインストラクターの内藤洋子さん。
☎3月23日（水）14時～16時 ☎保健福祉プラザ ☎市内在勤・在住の方 ☎15人（申込順） ☎2月16日から健康づくり推進課☎77・1133



入院・手術の延期などについて

県の病床確保フェーズが引き上げられたことに伴い、新型コロナウイルス感染症陽性患者の入院受入医療機関や急性期病院などでは、医師が延期できると判断した良性疾患手術や検査、機能改善などが目的の入院・手術について、一時的に延期する場合や他の医療機関への転院をお願いする場合があります。

☎健康づくり推進課☎77・1133

発熱したときの医療機関への受診方法

全国的に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。発熱などにより医療機関を受診する場合には、かかりつけ医などの医療機関に連絡し、発熱患者の受け入れ態勢が整った医療機関を受診してください（発熱患者の動線を他の患者と区別することが難しいなどの理由から、受け入れが困難な医療機関があります）。

受診する際には、かかりつけ医や最寄りの医療機関に必ず電話で相談し、医療機関の指示に従い受診してください。どこに相談すれば良いかわからない場合は「神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」に連絡してください。

☎健康づくり推進課☎77・1133



かかりつけ医や最寄りの医療機関

座間綾瀬医師会や市HP、あやせ24時間健康相談で、発熱時などに受診ができる医療機関を確認できます。

●一般社団法人 座間綾瀬医師会

HP <http://www.zamaayase-ishikai.or.jp>



●市HP

トップページ>市民向け>健康・医療>感染症対策>発熱したときなどの医療機関への受診方法について



●あやせ 24 時間健康相談

☎0120・1192・61

●かかりつけ医がいる場合

⇒かかりつけ医へ患者本人が予約

●かかりつけ医がいない場合、かかりつけ医で受診できない場合

⇒「神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」へ電話で受診可能な医療機関を確認。紹介された医療機関へ患者本人が予約

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

ゼロゴーナナゼロ ゼロ コロナ なし
0570-056774

（注意）先頭の“0”の付け忘れが多発しています

一部のIP電話など上記番号につながらない場合 045-285-0536

音声案内

- 発熱や咳などの症状のある方
- 感染の不安のある方
- 健康・医療に関すること
- 診療可能な医療機関のご案内
- COCOA・濃厚接触者に関すること など

※音声案内につながるのに「1」を押してください

注意 保健所設置市 横浜市 川崎市 相模原市 横須賀市 藤沢市 茅ヶ崎市 寒川町 に在住の方は各市コールセンターにお電話ください



受付時間
無休
(24時間)