

「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

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)。時3月8日・22日の各火曜日10時～12時(各15分間)場保健福祉プラザ内市内在住で40歳以上の方定6人(申込順)申3月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



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をすることができます。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。時3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3月2日から健康づくり推進課☎77・1133



脳年齢計



体組成計

介護予防教室～自分のからだを知ろう～

骨健康度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、管理栄養士。時3月18日(金)10時～11時30分場地域交流館はなね(上土棚南)内市内在住の65歳以上の方定15人(申込順)申3月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

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。時3月25日(金)10時～11時場保健福祉プラザ内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

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を実施します。時3月24日(木)10時～11時30分場保健福祉プラザ内市内在住の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3月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116

3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	3/1(火)・3/23(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	3/17(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	3/17(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。定40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	3/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

発熱したときの医療機関への受診方法

全国的に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。

問健康づくり推進課☎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

ゼロコーナナゼロ ゼロ コロナ なし

0570-056774

※先頭の「0」の付け忘れが多発しているので注意してください

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)

健康ひとくちメモ

～こころが疲れていませんか?～

3月は自殺対策強化月間です。国では、1年を通じて最も自殺者が多い3月を自殺対策強化月間としています。令和2年の県内の自殺者数は1269人で、前年に比べ193人増加しました。47都道府県中、東京都・大阪府に次いで3番目に多い数でした。

新型コロナウイルス感染症に対する不安や外出自粛などによる生活環境の変化でストレスを抱えやすくなり、依然として多くの方が自殺により亡くなっている深刻な状

況が続いています。

ストレスを感じたときは家族や友人に話したり、専門機関に相談したりして、一人で抱え込まないことが大切です。健康づくり推進課では心の健康について相談を受け付けているので、気軽に連絡してください。

問同課☎77・1133

