

# あやせ 4/1号 健康ガイド

「あやせいきいき健康だより」は3月末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

## 認知症カフェ(らくらくカフェ)

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる集いの場(途中入退場可)。時4月8日(金)10時~11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 対 市内在住の認知症の方と家族など 定10人(申込順) 申4月4日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



## 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)。時4月26日(火)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4月4日から地域包括ケア推進課☎77・1116



## 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。時4月22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) 時 母子健康手帳、抱っこひも 申 健康づくり推進課☎77・1133



## ノルディック・ウォーク教室

毎月12日をノルディック・ウォークの日として、市内の公園を中心にウォーキング教室を開催します。ノルディック・ウォークは2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動です。時①4月12日(火)②5月12日(木)③6月12日(日) 初回者コース10時~11時、経験者コース11時~12時 場 ①IIMURO GLASS 市民スポーツセンター正面玄関前 ②綾瀬スポーツ公園レストハウス前 ③城山公園炊事棟側駐車場 対 16歳以上 定20人 持 飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装、持っている方はポール 申 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎76・9292



## 風しん抗体検査クーポンを発送

厚生労働省では、令和元年度から3年間、昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、無料で抗体検査と予防接種を実施していましたが、実施期間が3年間延長されました。ワクチンを効果的に活用するため、当該年齢の男性にまず風しん抗体検査を受けていただき、抗体価が低いことが判明した場合は予防接種を行います。対象者の方へ4月中に風しん抗体検査無料クーポンを発送するので確認してください。対 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性(令和3年度までにすでに実施している方は除く) 問 健康づくり推進課☎77・1133

## 4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	4/5(火)・4/20(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	4/28(木)9:00~11:30。心の健康相談	
聴覚相談	4/28(木)9:00~11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。対 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	4/4(月)10:00~11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

## おたふくかぜワクチン予防接種費用助成の開始について

おたふくかぜ感染症のまん延防止と合併症予防のため、任意接種であるおたふくかぜワクチン予防接種費用の助成を4月1日から実施します。助成は、助成額3000円を上限として1人1回です。

◇市内の委託医療機関で接種する場合は、医療機関で予診票を記入し接種します。助成額を差し引いた自己負担額を支払ってください。

◇市外の医療機関で接種する場合は、健康づくり推進課に事前申請が必要です。市が発行した依頼書と予診票を持参し、医療機関で接種します。接種費用を全額支払い、後日償還払いの手続きをしてください。事前申請なく接種した場合は、助成の対象になりません。すでにおたふくかぜワクチンの接種を受けた方は対象外です。場 委託医療機関(市HP参照) 対 接種日時点で1歳~2歳未満の子ども 持 保険証、母子健康手帳 問 同課☎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、医療機関を受診する場合、かかりつけ医がいる方はかかりつけ医にご相談ください。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にて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感染症専用ダイヤル

☎0570-056774 (24時間)

※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、電話が繋がらない場合は☎045-285-0536

## 健康ひとくちメモ

## ~ストレスと上手に付き合いましょう~

春は、暖かく日差しも心地よい季節です。しかし、引越、入学、卒業、就職、異動などの生活環境の変化により、とてもストレスを受けやすい時期でもあります。

なぜかやる気が起きなかったり、これまでの人間関係や環境が変化することで不安を強く感じたりする人も少なくありません。眠れない、意欲が湧かないなど心や体の危険信号を感じたときは、自分の好きなことをして気分

転換をする、適度な運動や睡眠を取るなど生活リズムを整えましょう。周囲の人が様子の変化に気付いて、声を掛けてあげることも大切です。春特有のストレスと上手に付き合ってください。

問 健康づくり推進課☎77・1133



## 狂犬病予防集合注射

4月~6月は狂犬病予防注射月間です。同月間に合わせて予防注射を行います。

時 表の日程で①9時~9時45分②9時~10時③10時~11時④10時30分~11時15分⑤13時~14時 費 注射料金1匹3100円、注射済票交付手数料1匹550円(新規で犬の登録をする場合は別に1匹3000円)

問 健康づくり推進課☎77・1133

### 責任をもって飼いましょう!

マナーを守らない一部の飼主の行為で不快な思いをしている人がいます。散歩させるときはあらかじめ自宅まで排せつを済ませるよう心掛ける、散歩中のふんは持ち帰る、放し飼いはしない、屋外ではリードを付けるなど、飼育マナーやルールを守りましょう

日程	場
5/6(金)	③南部ふれあい会館
	⑤吉岡地区センター
5/9(月)	①上土棚自治会館
	④落合自治会館
	⑤綾西公園(綾西ながぐつ児童館)
5/10(火)	③寺尾いずみ会館
	⑤早園地区センター
5/11(水)	②中村地区センター
	④上深谷地域公園
	⑤寺尾綾北自治会館
5/12(木)	③小園子之社
	⑤大上自治会館