

「あやせいきいき健康だより」は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

元気はつぱ 他者との交流を意識しましょう

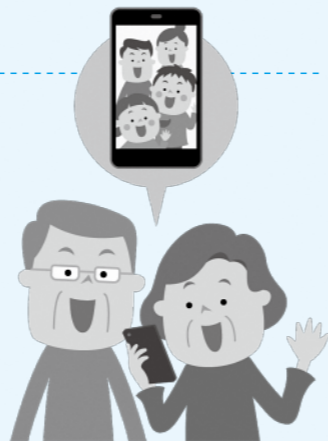
長らくコロナ禍で、地域のイベントなどの他者と交流する機会が減少していますが、健康長寿のためには、運動や栄養の他に人との関わりが大切です。人と関わることは、脳に刺激を与え認知症の予防や心身の健康の維持につながります。

直接人と会うことが心配な方は、電話や手紙などでの交流でも心の健康の維持に一定の効果があるといわれています。顔が見えるビデオ通話はさらに効果的です。

市では、習慣化アプリ「みんチャレ」を使いフレイル

予防事業を実施します(P5参照)。同アプリは、人と励まし合いながら健康づくりの習慣化を目指すものです。人との関わりのきっかけにもなるので、ぜひ利用してください。

☎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

☎5月10日～24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)

精神保健福祉相談

☎5月12日(木)・18日(水)・26日(木)13時30分～15時30分☎心の健康について相談したい方

骨髄ドナー登録のための検査

☎5月23日(月)10時～(所要時間30分)

B・C型肝炎検査

☎5月23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

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎5月19日(木)9時30分～15時30分☎障がいや慢性疾患がある乳幼児

5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	5/11(水)・5/19(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	5/12(木)	
2歳児歯科健診	5/19(木)	
3歳6カ月児健診	5/26(木)	
5歳児発達相談	5/16(月)・5/30(月)	
子ども健康相談	5/25(水)	9:00～11:30(予約制) 育児相談を希望の方 ☎母子健康手帳

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。☎5月6日(金)10時～11時

☎保健福祉プラザ☎1歳～1歳3カ月(3年2月～3年4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☎4月18日から健康づくり推進課☎77・1133



アプリ「みんチャレ」の紹介

習慣化アプリ「みんチャレ」を用いたフレイル予防事業を実施します。「みんチャレ」は、散歩や体操など健康や生活習慣の改善のために習慣化したいことを、5人1組のチームで励まし合いながら続けるアプリです。アプリを通じて同じ目標を持つ仲間とコミュニケーションをとるため、コロナ禍でも身体的接触なく楽しく健康づくりが行えます。右の二次元コードからダウンロードして利用してください。

☎無料。通信費は自己負担  
☎地域包括ケア推進課☎77・1116



猫の不妊・去勢手術費を補助

野良猫に関する苦情が多く寄せられています。「かわいそう」という気持ちだけで餌を与えると、かえって不幸な猫を増やすことになるとともに、野良猫が畑を荒らす、庭先でふんをするなどの問題が起きてしまいます。餌を与えるときは①同手術を受けさせる②庭に猫用トイレを設置する③飼い猫にする一など責任を持ち、飼う場合は屋内飼育を心掛けましょう。

☎生後6カ月以上の猫を飼育か捕獲している市内在住の方か自治会などの団体。飼い猫は1年度につき、1世

帯・団体あたり2匹まで。野良猫は匹数の上限なし▶補助額 飼い猫は雄3000円、雌4000円。野良猫は雌雄5000円☎領収書(猫の同手術代記載)、口座情報の分かるもの、識別措置が確認できる写真(野良猫の場合)☎同手術後30日以内に健康づくり推進課☎77・1133へ直接☎同課



不妊・去勢手術済みの印に耳先をV字状(さくら耳)にカットした猫のイラスト(※一般的な識別措置です)

くらしの消費生活相談

不用品買い取りとと思っていたら 貴金属の買い取り!



「不用品を買い取ります」という勧誘に応じたら、売ってもらえないアクセサリーなどの貴金属類を安値で買い取られたなど、高齢者被害の相談が増えています。

高齢で一人住まいの母宅に、買い取り事業者の契約書があった。ネックレス一式1万2000円と書いてある。母に聞いたところ、不用品はないかと買い取り事業者から電話があり、来訪してきたとのことだった。母は、どのようなネックレスを売却したかも覚えていないようだ。買い取り価格に疑問がある。他にも買い取られた物があるようだが分からない。ネックレスを取り戻したい。

▼突然訪問してきた買い取りの勧誘は、断ることができます。前もって電話があり訪問してきた場合でも、買い取りを断ることができます。

・事業者を自宅に入れてしまうと断り切れずに、アクセサリーなどの貴金属類を見せてしまいがちです。絶対に見せず、毅然とした態度で断りましょう

▼一人で対応しないようにしましょう  
・不用品の処理をしようと訪問購入事業者に自宅へ来てもらう場合は、信頼できる人に同席してもらいましょう

▼訪問買い取りに応じてしまった場合  
・契約書を必ずもらい、買い取り商品名や金額が詳細に記載されているかなど契約内容を確認しましょう  
・契約書面を受け取った日から8日間は無条件解約のクーリング・オフができることがあります  
・クーリング・オフ期間内は、購入事業者と契約した商品の引き渡しを拒否できます

高齢者の場合、知らぬ間に被害に遭っていることもあるので周囲の気付きが大切です。

☎消費生活センター☎70・3335