

「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 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

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が受けられます。時5月17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5月6日から健康づくり推進課☎77・1133



骨健康度計



血圧計

レインボー健康体操

ストレッチ、脳刺激などを取り入れた高齢者向けの体操。時5月11日～6月1日の各水曜日13時30分～15時場保健福祉プラザ市内在住で65歳以上の方定15人(申込順)持動きやすい服装で飲み物、タオル申5月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会を併せて行います(定18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。時5月13日(金)10時～11時45分・13時～16時場議会議会棟南側駐車場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5月17日(火)10時～12時(各15分間)場保健福祉プラザ市内在住で40歳以上の方定6人(申込順)申5月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方との接し方や関わり方を学ぶ。講師は認知症地域支援推進員。時5月20日(金)10時～11時30分場地域交流館はなね(上土棚南)市内在住の方定15人(申込順)申5月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

5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	5/13(金)・5/20(金)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	5/26(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	5/26(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	5/9(月)10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

フレイル予防教室

高齢期の健康維持やフレイル予防に必要な栄養や運動などについて、講義と実技で学びます。時6月3日～24日の各金曜日10時～11時30分(全4回)場寺尾いずみ会館市内在住で65歳以上の方定15人(申込順)持動きやすい服装で飲み物、タオル申5月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



幼児無料歯科健診

フッ素塗布と矯正相談。時6月16日(木)13時30分・14時・14時30分から場保健福祉プラザ定2歳～未就学児定各30人(申込順)持母子健康手帳(一社)大和綾瀬歯科医師会申5月2日から健康づくり推進課☎77・1133



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5月27日(金)10時～11時場保健福祉プラザ定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



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ため注意してください

※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

～5月31日は世界禁煙デー～

たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い続けることで、息をすするときの空気の通り道である気管支や肺に障害が起きて呼吸がしにくくなることをCOPD(慢性閉塞性肺疾患)といいます。喫煙と関係があることから「肺の生活習慣病」ともいわれます。風邪をひいているわけでもないのに咳や痰が出る、階段の上り下りで息切れや息苦しさを感ずるなどの



症状があります。

喫煙は、COPD以外にもがん・心臓病・脳血管疾患などの生活習慣病の発症や歯周疾患、周産期の異常などが生じるリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症も重症化する恐れがあります。一人一人が喫煙による健康に及ぼす影響を知り、禁煙することが大切です。

5月31日は世界禁煙デーです。自分の健康だけでなく、家族や友人など自分の周囲の健康のためにも、この機会に禁煙について考えてみましょう。

問健康づくり推進課☎77・1133

