

「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

### 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6月24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）持母子健康手帳、抱っこひも 申健康づくり推進課☎77・1133



### 血管いきいき（高血圧予防）教室

①健康チェックと講義「高血圧について」「高血圧症を悪化させない食習慣について」②運動実技「高血圧症改善のための運動」③実習「高血圧症対策の食事作りのコツ（希望者のみ試食有）」。講師は、保健師、管理栄養士、健康運動指導士。時①6月10日（金）10時～11時30分②6月13日（月）9時45分～11時30分③6月15日（水）か17日（金）10時～12時（いずれか1日）（全3回）場保健福祉プラザ 対高血圧の心配がある方など 定16人（申込順）費500円程度 申6月2日から健康づくり推進課☎77・1133

### 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6月10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15人（申込順）申6月2日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



### 高齢者肺炎球菌予防接種

▶時 6月1日（水）～来年3月31日（金）▶場 委託医療機関▶対 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる（昭和33年4月1日以前生まれ）②接種日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全による他、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当（同手帳の写しか医師の問診票へ要記載）▶注意 ▷2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要▷接種する時期はかかりつけ医に要相談▶詳細 あやせいきいき健康だより参照▶申 健康づくり推進課☎77・1133か直接▶その他 入院中、施設入所中などで委託医療機関外での接種希望者は、費用を還付するので接種前に要相談（上限あり）

### 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6月14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6月2日から健康づくり推進課☎77・1133



骨健康度計



血圧計

## 6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                    |
|---------------|--------------|--|----------------------|
| 予約制           | 成人健康相談       | 6/7（火）・6/27（月）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<br>☎77・1133 |
|               | 保健師による心の健康相談 | 6/23（木）9:00～11:30。心の健康相談                                 |                      |
|               | 聴覚相談         | 6/23（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   |              | 6/6（月）10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談                    |                      |

### コグニサイズ教室

軽い運動と認知トレーニングを組み合わせ、認知症予防体操。時①6月17日（金）②6月22日（水）各回10時～11時30分 場①地域交流館はなね（上土棚南）②北の台地区センター 対市内在住で65歳以上の方 定各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6月2日から①は地域包括支援センター泉正園☎70・1888、②は地域包括支援センターメイプル☎38・5906

### 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6月13日～7月4日の各月曜日10時～11時30分（全4回）場保健福祉プラザ 対市内在住で65歳以上の方 定15人（申込順）持動きやすい服装で飲み物、フェイスタオル 申6月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116

### 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、講義と実技で学ぶ。時7月5日～26日の各火曜日10時～11時30分（全4回）場保健福祉プラザ 対市内在住で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6月6日から地域包括ケア推進課☎77・1116

### 口腔がん検診

大和綾瀬歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。時7月14日（木）10時～16時30分 場大和休日歯科診療所（大和市） 定45人（抽選）申はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号、「第1回口腔がん検診希望」を明記し、6月23日（必着）までに〒242-0018大和市深見西2-1-25大和綾瀬歯科医師会事務局（☎046・263・0681）へ郵送。当選者には、はがきで通知

### 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6月14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6月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 子宮頸がん予防接種について

ワクチンを接種し、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐことで、子宮頸がんの原因の50～70%を予防できるといわれています。しかし、接種後にワクチンと因果関係を否定できない持続的な痛みなどが見られたことから、積極的な接種勧奨を差し控えることとされていました。その後、国の審議会において、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、4年4月以降、接種が勧奨されています。勧奨差し控え期間に接種機会を逃した方も対象です。接種を希望する方は市・厚生労働省HPなどを参考に検診ください。新型コロナワクチン予防接種とその他の予防接種は13日以上間隔を置く必要があります。▶対 小学校6年生～高校1年生相当の女性・過去に3回接種完了していない平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性▶接種方法 2種類のワクチンのどちらか一方を決められた間隔で3回接種▶場 委託医療機関（市HP参照）▶持 健康保険証、母子健康手帳（予診票は医療機関にあり）▶問 健康づくり推進課☎77・1133

### 健康ひとくちメモ

### ～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯の健康管理を見直し、虫歯や歯周病の予防に努めましょう。すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。歯を失う原因のほとんどは、虫歯や歯周病によるものです。歯周病は糖尿病や心臓病にも悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだの健康を守ることもつながります。

子どもの虫歯を予防するためには、正しい歯磨きの仕方を身に付けるとともに、間食の取り方を工夫し、定期歯

科検診を受けることが大切です。6月16日（木）に保健福祉プラザで「幼児無料歯科健診」を実施します。詳しくは健康づくり推進課へお問い合わせください。

毎日、しっかりと歯の健康を管理し、おいしく食事をする生活を送りましょう。

問同課☎77・1133

