

あやせ 7/1号 健康ガイド

「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

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。☎7月19日（火）9時30分・10時・10時30分・11時 ☎保健福祉プラザ ☎各3人（申込順）☎筆記用具 ☎7月4日から健康づくり推進課☎77・1133



骨健康度計

血圧計

健康診断の結果を生活習慣病予防に役立てよう

健康診断の結果の見方や生活習慣病予防についての講話。講師は保健師、管理栄養士。☎7月15日（金）10時～11時30分 ☎地域交流館はなね（上土棚南） ☎市内在住で65歳以上の方 ☎15人（申込順）☎上履き、昨年度の健康診断の結果（受診している方） ☎7月4日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888

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。☎7月21日（木）13時30分～15時 ☎道志会老人ホーム（早川城山） ☎市内在住の認知症の方と家族など ☎7月4日から道志会地域包括支援センター☎70・1166か直接

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）。☎7月19日（火）10時～12時（各15分間） ☎保健福祉プラザ ☎市内在住で40歳以上の方 ☎6人（申込順） ☎7月4日から地域包括ケア推進課☎77・1116



食からはじめるヘルスアップセミナー（食生活改善推進員養成講座）

食育や食品衛生についての講義、栄養バランスの良い献立作成実習などを学ぶ。地域で食育ボランティアとして活動する食生活改善推進員の養成を兼ねており、8割以上出席の修了者は、市食生活改善推進協議会に入会できます。☎7月15日（金）～来年2月の全7回、9時30分～13時（詳細日程は市HPに掲載） ☎保健福祉プラザ ☎市内在住の方 ☎16人（申込順） ☎7月4日～13日に健康づくり推進課☎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。☎7月29日（金）10時～11時 ☎保健福祉プラザ ☎9～12カ月児の保護者 ☎15人（申込順）☎母子健康手帳、抱っこひも ☎健康づくり推進課☎77・1133

7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	7/5（火）・7/26（火）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	7/21（木）9:00～11:30。心の健康相談	
	聴覚相談	7/21（木）9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。☎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		7/4（月）10:00～11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

日曜健診の実施について

日曜日に特定健診とがん検診（胃・大腸・肺など）を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶時 9月25日（日）受付時間は実施日の1週間前をめぐりに案内書で通知 ▶場 市役所会議室他 ▶定 80人程度（申込順） ▶対・費 表のとおり。来年3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除 ▶申 7月21日～8月9日に健康づくり推進課☎77・1133、77・1111（健診申し込みの旨を伝えてください）か直接 ▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを要確認。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望する方は、申し込み時に伝えてください。 ▶問 保険年金課☎70・5617（特定健診に関すること）か健康づくり推進課☎77・1133（がん検診に関すること）※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。申込開始日は電話がつながりにくいことがあります。各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむを得ず特定健診をキャンセルした場合、

負担金が変わります。マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間～生理終了に受診できないほか、断乳後約6カ月は受診できない場合があります。乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります（要事前相談）。混雑が予想されますので当日は公共交通機関を利用してください

項目	費	対（年齢は5年3月31日現在）	
特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方※年度中に75歳になる方も受診日時時点で74歳であれば申込可	
胃（バリウム検査）	1500円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	700円		
肺	500円		
肺+喀痰検査	1400円		
子宮（器具挿入の細胞診）	1300円	市内在住、20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィー2方向	2500円	市内在住、40～49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	2000円	市内在住、50歳以上で偶数年齢の女性

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温や湿度の高い環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいい、室内・外で発症します。主な症状は、めまい、頭痛、吐き気などです。ひどい場合は、意識消失なども起きることがあるので注意しましょう。 ☎健康づくり推進課☎77・1133

● マスク着用と熱中症のリスク

新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用をお願いしていますが、着用時は体内に熱がこもりやすく、マスク内の温度が上がると、喉の渇きに気づきづらくなります。熱中症のリスクが通常よりも高まるため、注意してください。

● 熱中症警戒アラート発表時の予防行動

暑さ指数に応じ、環境省から熱中症警戒アラートが発令されます。発令時は、あやせ安全・安心メールと防災行政用無線でお知らせするので、次のような対策を徹底してください。①外出は控え、暑さを避ける②部屋の温度を調整する③高齢者・子ども・持病のある方などに、エアコンの使用や水分補給を行うよう声掛けする④水筒を持ち歩き、喉が渇く前に小まめに水分補給を行う⑤涼しい服装にする⑥屋外で人と2m以上の距離を確保できる場合は、適宜マスクを外す⑦外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は原則、中止か延期する⑧暑さ指数を確認する

健康ひとくちメモ デリバリーやテイクアウトからの「食中毒」に注意しましょう

気温や湿度が上がり細菌性の食中毒が起りやすい季節になりました。危険な温度は一般的に25度以上といわれ、最短10分で細菌が増殖します。新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、料理のテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（宅配）が身近になりました。テイクアウトやデリバリーでは、店内で食べるよりも食中毒の危険が高まるため、利用するときには次のことに注意が必要です。

- ①調理済みの食品を長時間持ち歩かず、家庭に届いたら放置せずに速やかに食べる
- ②やむを得ず時間をおいて食べる場合は、冷蔵庫で保管し（保冷剤などで素早く食品の温度を下げるとさらに安全）、食べるときには中までしっかりと加熱する
- これらとともに、食べる前の手洗いや手指消毒で、夏場の食中毒を予防しましょう。 ☎健康づくり推進課☎77・1133