

「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

### 高齢者インフルエンザ予防接種

▶時 10月1日(土)～12月31日(土)▶場 綾瀬・大和・海老名・座間市委託医療機関〔市内はあやせいきいき健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に要相談〕▶回数 1回▶宛 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に65歳以上②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶持 保険証、持っている方は健康手帳▶費 1700円(生活保護・市民税非課税世帯の方などは費用が免除されるので、接種前に健康づくり推進課へ要申請)▶申 各委託医療機関へ電話か直接▶問 同課☎77・1133



### 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10月18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 10月3日から健康づくり推進課☎77・1133



血圧計

### 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11月10日(木)10時～16時30分▶場 休日歯科診療所(保健福祉プラザ内)▶定 45人(抽選)▶持 はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、10月20日までに必着で〒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

### 高齢者肺炎球菌予防接種

▶宛 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②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全による機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当する(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶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

### 糖尿病予防教室

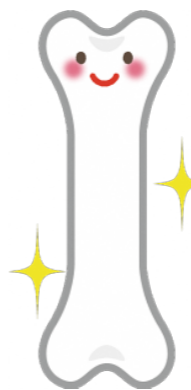
▶時 ①10月14日(金)10時～11時30分②10月21日(金)10時～13時③10月27日(木)9時45分～11時30分(全3回)▶内容・講師 ①健康度測定と講義「糖尿病について」「糖尿病を予防するための食べ方」・保健師と管理栄養士②調理実習「糖尿病を予防する献立のコツ」(希望者のみ)・管理栄養士③運動実技「糖尿病を予防する運動」・健康運動指導士▶場 保健福祉プラザ▶宛 血糖値やヘモグロビンA1cが高めと言われた方か関心のある方▶定 16人(申込順)▶費 500円(②参加者のみ。食材費)▶申 10月3日から健康づくり推進課☎77・1133

## 10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	10/4(火)・10/20(木)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	10/27(木)9:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	10/27(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	10/3(月)10:00～11:00、高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

### 10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄・末梢血幹細胞移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法です。骨髄バンク推進月間中には、全国各地で講演会や骨髄バンクドナー登録会などのキャンペーン活動が開催されます。骨髄・末梢血幹細胞移植を必要とする1人でも多くの患者に移植ができるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力ください。市では(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞を提供する方と提供者が勤務する事業所に対する助成をしています。▶健康づくり推進課☎77・1133



### 矢崎断酒のつどい精神福祉講演会

講演テーマは「依存症とは、どのような病か?～回復のために必要なこと～」講師はヒーリング&リカバリーインスティテュート代表でアスク・ヒューマン・ケア相談センター所長の水澤都加佐さん。時10月30日(日)13時～15時▶場 市役所会議室▶問 矢崎断酒のつどい代表:船倉☎77・1248



### 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10月28日(金)10時～11時▶場 保健福祉プラザ▶宛 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▶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10月18日(火)10時～12時(各15分)▶場 保健福祉プラザ▶宛 市内在住で40歳以上の方▶定 6人(申込順)▶申 10月3日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 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10月11日(火)10時～11時30分▶場 地域交流館はなね(上土棚南)▶宛 市内在住の認知症の方と家族など▶定 15人(申込順)▶申 10月3日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



### もっと聞こえると楽しくなる～知れば得する耳の健康の話～

耳の働きと健康についての講話。時10月21日(金)10時～11時30分▶場 地域交流館はなね(上土棚南)▶宛 市内在住で65歳以上の方▶定 15人(申込順)▶持 上履き▶申 10月3日から地域包括支援センター泉正園☎70・1888



### 健康ひとくちメモ

### ～がんを予防しましょう～

県では、死亡原因の第1位をがんが占めており、総死亡者の3人に1人が、がんで亡くなっています。がんになる原因は、ウイルスや細菌、親からの遺伝が約4割で、喫煙や過度な飲酒、運動不足による肥満、偏った食生活など悪い生活習慣が約6割となっていて、多くの方は生活習慣を正すことで予防できるといわれています。まずは生活習慣を改善し、がんを予防しましょう。がんは症状が出る前に発見・治療をすることができ

れば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう。▶健康づくり推進課☎77・1133

