

## 学んで得する 町民健康講座



ストレスとの付き合い方を身につけよう  
～メンタルヘルスマネジメント・  
ヘルスケア～

- 日 11月13日(月) 午後1時30分～
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の方 10人程度
- 師 一般社団法人  
日本アンガーマネジメント協会  
三井あゆみ先生
- 申問 11月9日(木)までに  
健康推進課へ

## 未病改善・ 健康ウォーキング教室

健康づくり散策コースを歩いて健康づくりをしませんか。

- 日 11月21日(火) 午後2時～4時
- 所 三増散策コース  
(集合場所は三増児童館)  
※雨天時は、健康プラザ1階多目的  
室でウォーキング指導になります。
- 人 町内在住の64歳までの方 20人
- 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物
- 他 お子さんも一緒に参加希望の場合  
は、安全のためベビーカーの利用  
をお願いします。
- 申問 11月13日(月)までに  
健康推進課へ

## あいかわりフレッシュ 健康体操講座

町のオリジナル体操の「あいかわりフレッシュ健康体操」を覚え、健康づくりをしませんか。

- 日 11月27日(月)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で、医師から運動制限  
を受けていない方 10人程度
- 師 健康運動指導士 高垣茂子先生
- 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物
- 他 当日の健康チェックで体調不良  
と判断された場合、参加をお断  
りすることがあります。
- 申問 11月17日(金)までに  
健康推進課へ

YouTube 愛川町チャンネル  
「あいかわりフレッシュ健康体操  
(立って体操バージョン)」



問 問い合わせ FAX ファクス 電子メール

## マタニティセミナー

初めて出産される方を対象に、マタニティセミナーを開催しています。  
2日間1コースですが、1日のみの参加も可能です。

日程	11月20日(月)	11月25日(土)
内容	・妊娠、分娩経過 ・妊婦体操 ・栄養講話と試食	・産後の生活、赤ちゃんの世話 ・ファミリープラン(家族計画) ・沐浴実習 ・子育て支援センターの見学 ・町の制度案内
時間	午後1時10分～4時	午前9時～午後0時30分
会場	健康プラザ	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル 母子健康手帳、筆記用具、 母子健康手帳交付時の資料一式 ※転入の方は会場でお渡しします。	1日目の配布資料(1日目参加者)
費用	無料	

申問 11月13日(月)までに健康推進課へ

## 骨髄移植ドナー支援事業

骨髄提供のための通院・入院した日数に応じて、骨髄提供したドナーやその勤務先へ助成金を交付します。

### ●対象

- 町に住民登録があり、骨髄提供に伴う休暇の制度がない事業所などに勤務する方  
※骨髄バンク事業で骨髄などの提供を完了した方に限る
- 助成を受けるドナーが勤務する国内の事業所など  
※国、地方公共団体、独立行政法人などを除く

### ●助成額(上限は7日)

- ドナー 1日当たり2万円
- ドナーが勤務する事業所 1日当たり1万円

### ●申請期間

骨髄などの提供を完了し、医療機関を退院した日の翌日から1年以内

### ●申請方法

下記の必要書類を揃えて健康推進課へ

#### 【ドナー】

- 愛川町骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書(ドナー用)
- 公益財団法人日本骨髄バンクが発行した、骨髄等の提供が完了したことの証明書
- 健康保険証の写し

#### 【ドナーが勤務する事業所等】

- 愛川町骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書(事業所用)
- 公益財団法人日本骨髄バンクが発行した、骨髄等の提供が完了したことの証明書
- ドナーとの雇用契約を証明できる書類

## 保健師から

## 季節性インフルエンザに備えましょう

秋も深まり、寒くなると気を付けたいのが「季節性インフルエンザ」です。今冬は新型コロナの5類感染症への移行で感染対策が緩和され、インフルエンザの流行が懸念されます。適切な感染対策を行い、季節性インフルエンザの時期を乗り切りましょう。

### <季節性インフルエンザの症状>

突然の高熱、倦怠感、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状。

一般的な風邪と比較して、急激に強い症状が現れるのが特徴です。



### ●季節性インフルエンザ予防のために

- こまめに手洗いをしましょう(速乾性アルコール製剤による手指消毒も有効です)
- 定期的な換気で室内の空気を入れ替えましょう
- 加湿器などを使用して、空気の乾燥を防ぎましょう
- なるべく人込みを避け、必要時にはマスクを着用しましょう
- 十分な栄養と休息をとり、免疫力を高めましょう

### ●予防接種を受けましょう

季節性インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。特に重症化しやすい高齢者の方は予防接種を受けることで、死亡の危険性は1/5程度に、入院の危険性は1/3～1/2程度まで減少することが期待できるとされています。

■樹木の枝などが道路に張り出している方は、枝などが道路に張り出さないよう、適切な管理にご協力ください。土道を所有または管理している方は、枝などが道路に張り出していると、車両や歩行者の通行の妨げになり、事故の原因にもなります。

■メール配信サービスをご利用ください「防災情報」「安全・安心情報」「防犯行政無線情報」「イベント情報」「子育て情報」をメールで配信していますので、ぜひご利用ください。登録は aikawa@emp.i.kkr.jp へ空メールを送信。問 総務課 広報シテイスールス班 ☎(内線)3222

### お子さんの歯科保健指導

- 日 11月16日(木)
- 所 健康プラザ2階
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室	令和4年10月生まれ
2歳児歯科健診	令和3年10月生まれ
	令和3年4月生まれ

対象者には11月上旬に必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。

育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



※むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

### すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

- 日 11月9日(木) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

### 乳幼児の健康診査

#### 1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には11月下旬に必要書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ

対象	1歳6カ月児 (令和4年5月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年5月生まれ)
日にち	12月20日(水)	12月5日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

### 産後ケア 「赤ちゃんパパとママの教室」

産後の時期にパパとママの不安は付きものです。教室の内容は、赤ちゃんとのふれあい遊び、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくりなどです。

- 日 11月21日(火) 午前9時30分～11時30分 受け付けは午前11時まで
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん。特に、出産後の体調や育児について不安がある方、赤ちゃんとの関わり方について学びたい方など。
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 11月20日(月)までに健康推進課へ

### 健康度見える化コーナー (未病センターあいかわ)

さまざまな測定機器を設置し、町民皆さんが気軽に健康度のチェックができるコーナーです。

- 日 11月17日(金)～30日(木)の平日 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 ホール
- 人 町内在住の成人の方
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、血圧計、体組成計が無料で利用できます。測定結果の記録などに役立つ「健康度見える化手帳」を配布しています。結果説明や相談は「ヘルスあっぷ相談」をご利用ください。
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

### 健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

#### 骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 日 11月30日(木) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の成人の方 (骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

#### ヘルスあっぷ相談

大人の方の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。身体測定、体脂肪測定、血圧測定なども行います。

- 日 11月30日(木) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方

### こころの健康講座

#### 「みんなでうつを学ぼう」 —うつ病の理解と対応について—

- 日 12月6日(水) 午後2時～3時30分
- 所 愛川町福祉センター3階 会議室
- 人 町内在住・在勤の方 30人(先着)
- 師 愛光病院精神科 増本 慎医師
- 申 問 11月24日(金)までに福祉支援課へ ☎(内線)3354

#### 4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。



- 日 4カ月児健診 満4カ月になった日から満7カ月になる日の前日まで (最適月齢は満4カ月)
- 10カ月児健診 満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで (最適月齢は満10カ月)