

もっと元気プロジェクト with 健幸 aiちゃん

参加者募集!

壮年期(40歳~64歳)の町民の方を対象とする健康づくりのための事業です。

月1回程度、7カ月間実施する教室では、「健幸aiちゃん」という機器で脚力・歩行能力・認知能力を測定・評価します。また、スマートフォンアプリLINEと貸与する活動量計を連携することで日常生活における活動量の振り返りや励ましも行います。生活習慣の改善を目指したい方など、この教室の参加者を募集します。

「健幸aiちゃん」
© Q'sfix



人 町内在住の40~64歳でスマートフォンアプリLINEが利用でき、事業に継続して参加できる方 20人 (年齢基準日は令和5年3月31日)

所 健康プラザ

申 5月27日(金)までに健康推進課へ

※この事業は神奈川工科大学による「文部科学省私立大学研究ブランディング事業」の一環として実施されます。参加された方の測定結果データは、匿名化され、社会課題の解決につなげていく研究活動として活用されます。

日時	内容
6月14日(火) 午前9時~正午 または 6月17日(金) 午前9時~午後2時	● 教室前測定 健幸aiちゃん、未病センター測定機器(血管年齢計、体組成計ほか)、骨密度測定など
6月28日(火) 午後3時	● 活動量計とLINEの連携設定
7月5日(火) 午前10時~正午	● 開講式 講話「withコロナ時代のもっと元気生活」(保健師) 運動①「カラダを知ろう!セルフチェック」
8月2日(火) 午前10時~11時30分	講話「増やす!減らす!健康バランス食生活」 運動②「正しい姿勢を作ろう!」
8月中 1回 午前10時~午後1時	調理実習
9月6日(火) 午前10時~11時30分	講話「骨も!もっと元気に<骨粗しょう症予防>」(管理栄養士) 運動③「動作から見る日常生活」
10月中 1回	● 中間測定
10月18日(火) 午後2時~4時	未病改善健康ウォーキング教室への参加
11月8日(火) 午前10時~11時30分	講話「脳も!もっと元気に活性化!<認知症予防>」(神奈川工科大学看護学部教授) 運動④「動くカラダづくりvol.1」
12月13日(火) 午前10時~11時30分	講話「歯とお口も!もっと元気にいつまでも」(歯科医師) 運動⑤「動くカラダづくりvol.2」
1月10日(火) 午前10時~正午	● 閉講式 講話「これから先ももっと元気!を続けるために」(保健師) 運動⑥「日常生活を変える!ファンクショナルトレーニング」
1月中 1回	● 終了測定

※内容は変更する場合があります。

人間ドック受診料の一部助成

町の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方の、人間ドック受診料の一部(上限2万円)を助成します。

詳しくは対象の方にお送りしている通知をご確認ください。

人 次のいずれかに該当する方

① 令和4年度中に35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方で、令和4年4月1日および人間ドック受診日に愛川町国民健康保険に加入しており、国民健康保険税に滞納がない世帯の方

② 令和4年4月1日および人間ドック受診日に町内在住の、神奈川県後期高齢者医療制度被保険者で、後期高齢者医療保険料に滞納がない方

所 愛川北部病院、厚木市・相模原市などの指定健診機関

申 指定健診機関への予約後、5月20日(金)までに国保年金課へ

問 国保年金課 国保年金班
☎(内線)3376

ヘルシーボディーエクササイズ

～下半身ばっちりコース～

40歳からのロコモ予防で、お尻や太ももなどの筋肉を効果的に鍛えましょう。

日 5月23日、6月6日・13日
(いずれも月曜)

① 午前9時30分~10時15分
② 午前10時30分~11時15分

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40歳~64歳の方 各回10人

師 健康運動実践指導者
大野正子さん

物 体調確認票、運動のできる服装、運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申 5月16日(月)までに健康推進課へ

～お腹スマートコース～

気になるお尻や太ももなどの筋力を鍛えます。

日 5月27日、6月3日・10日
(いずれも金曜)

① 午前9時30分~10時15分
② 午前10時30分~11時15分

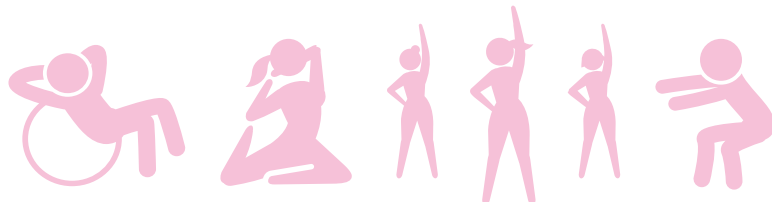
所 健康プラザ1階多目的室

人 町内在住で、医師から運動制限を受けていない40歳~64歳の方 各回10人

師 ピラティスインストラクター
大瀧あさみさん

物 体調確認票、運動のできる服装、運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申 5月20日(金)までに健康推進課へ



問 = 問い合わせ **FAX** = ファクス **☒** = 電子メール **費** がないものは無料です。 **人** がないものはどなたでも参加・来場できます。

■ Jアラート試験放送 5月18日(水)午前11時から、Jアラートの試験である旨の放送が流れます。(サイレン音は流れません) **問** 危機管理室危機管理班 ☎(内線)3783

最新の情報、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベントなどが中止・延期・内容変更となる場合があります。

お子さんの歯科保健指導

- 日 5月26日(木)
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対象年齢ごとに受付時間を分けてご案内します。詳しくは通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階健診室
- 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3年4月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年4月生まれ
	令和元年10月生まれ

対象者には5月上旬に必要な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。



すくすく親子健康相談

- 日 5月20日(金)
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 予約の必要はありませんので、当日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5月下旬に必要な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2階健診室

対象	1歳6カ月児 (令和2年11月生まれ)	3歳6カ月児 (平成30年11月生まれ)
日にち	6月22日(水)	6月14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」

- 日 5月17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 5月16日(月)までに健康推進課へ

骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 日 5月20日(金)
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)
- 申 5月19日(木)までに健康推進課へ
- 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

- 日 5月24日(火)
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(先着10人)
- 申 5月23日(月)までに健康推進課へ

あいかわリフレッシュ健康体操講座

- 日 5月30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 高垣茂子さん
- 物 運動のできる服装、室外用運動靴、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 5月27日(金)までに健康推進課へ



健康度見える化コーナー

- 日 5月24日(火)
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
- 申 5月23日(月)までに健康推進課へ
- 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。保健師や栄養士などが、健康や食事などに関する相談をお受けします。

4カ月児・10カ月児 健康診査

4カ月児・10カ月児の健康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5カ月になる日の前日まで。
- 10カ月児健診
満10カ月になった日から満11カ月になる日の前日まで。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響でこの期間内に受診できなかった場合は、2カ月の延長が可能です。

日 = 日時 所 = 場所 人 = 対象・定員 師 = 講師・指導 費 = 費用 物 = 持ち物 他 = その他の事項 申 = 申し込み