

## 未病改善・健康ウォーキング教室

愛川町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。

申問 10月11日(火)までに  
健康推進課へ

- 日 10月18日(火)午後2時~4時
- 所 三増散策コース  
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 当日、健康確認の結果によっては参加をお断りする場合があります。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。



11月22日(火)に  
「川北散策コース」も実施予定です。  
詳細は「広報あいかわ」11月1日号に掲載します。

## 新型コロナウイルスワクチン接種

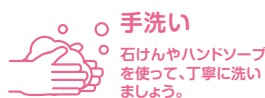
若い人であっても、新型コロナウイルスに感染した場合に、重症化することや、長引く症状(いわゆる後遺症)が生じることがありますので、ワクチンの接種をご検討ください。

問 健康推進課  
新型コロナウイルスワクチン接種推進班  
☎(内線)3346



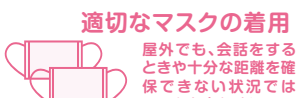
接種に関する最新の情報は  
町ホームページをご覧ください。

引き続き、基本的な感染防止対策をお願いします



手洗い

石けんやハンドソープ  
を使って、丁寧に洗いましょう。



適切なマスクの着用

屋外でも、会話をする  
ときや十分な距離を確保  
できない状況では  
マスクを忘れずに。



ソーシャル  
ディスタンス

「距離のエチケット」  
2m以上の距離を  
保ちましょう。



NO!3密

密閉・密集・密接の  
「3密」を避けましょう。

## 精神保健福祉士から

## 心と体の健康管理「セルフケア」のすすめ

体の疲れを感じるけれど、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化の良いものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」こと。これが「セルフケア」の基本です。



## 疲れたとき、つらいときに自分でできるケア

### ■体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらいの運動を続けてみましょう。

### ■今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」などでも効果があります。実際に「手を動かす」ことが大切です。

### ■腹式呼吸を心掛ける

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がることがあります。呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。こんなときは「深い呼吸」を心掛けてみてください。

### ■できている自分に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しに必死になることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。でも、あなたは、その問題以外のことで、うまくやれていることがたくさんありませんか？その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

他にも、親しい人と交流したり、音楽を聴いたり、笑うことなども、心を軽やかにしてつらい日々を乗り越える力になります。皆さんも自分に合ったセルフケアを行ってみてはいかがでしょうか。

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。

最新の情報、町ホームページをご覧ください。担当の各課へお問い合わせください。

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。

インフルエンザ  
予防接種費用を一部助成

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者で接種を希望する方は、医療機関で配られる説明書をお読みの上、主治医と相談して、体調の良いときに接種を受けてください。



なお、本年度中に75歳になる方には、無料で接種を受けられるクーポン券を交付しています。

町内在住で、接種当日に次のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上
- ② 60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級相当である

※②に該当の方は、事前に健康推進課へお問い合わせください。

受診者負担金1,500円

※生活保護受給世帯の方、町民税非課税世帯の方は免除となりますので、事前に健康推進課へお申し込みください。

小児インフルエンザ予防接種

助成額は、接種1回当たり1,000円です(年度内2回まで)。



接種当日に町内在住の、生後6カ月～小学6年生(平成22年4月2日以降に生まれた方)

※この事業は、令和4年度電源立地地域対策交付金の交付を受けて行なうものです。

小児・高齢者共通

10月17日(月)～令和5年2月28日(火)

町で指定した医療機関(診療時間内)

予約が必要な場合もありますので、医療機関へお問い合わせの上、お出掛けください。

詳しくは町ホームページを参照いただくか、健康推進課へお問い合わせください。

町ホームページ  
「小児・高齢者インフルエンザ  
予防接種の費用助成」



前年度75歳になられた方対象  
歯科健康診査(無料)

神奈川県後期高齢者医療広域連合では、前年度75歳になられた方を対象に無料で歯科健康診査を実施しています(期間中一度限り)。

令和5年1月31日(火)まで

昭和21年4月2日から昭和22年4月1日までに生まれた被保険者の方

※対象者には7月下旬に案内状をお送りしています。

協力歯科医療機関

詳しくは下記ホームページを参照いただくか、神奈川県後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

神奈川県後期高齢者医療  
広域連合ホームページ  
「歯科健康診査」



神奈川県後期高齢者医療  
広域連合

☎045(440)6700

脳いきいき教室

運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」などにより、脳への刺激を促すことで、認知症の予防、認知機能の維持・向上に役立つ運動教室です。

12日間1コース(いずれも月曜) 午後1時30分～3時

11月	7日、14日、21日、28日
12月	5日、12日、19日、26日
令和5年 1月	16日、23日、30日
2月	6日

福祉センター3階

町内在住で、介護認定・医師からの運動制限を受けていない65歳以上の方 10人程度

運動のできる服装、飲み物、タオル、運動靴

10月20日(木)までに、高齡介護課 長寿いきがい班へ ☎(内線)3339

特定健康診査・後期高齢者健康診査は  
12月20日まで! (費用無料)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に重点を置いた特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しています。

11月、12月は混み合うことが予想されますので、早めに受診しましょう。



基本の検査項目 診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・代謝・腎機能検査など)

詳細な検査項目 貧血検査、胸部レントゲン検査、心電図検査、眼底検査

12月20日(火)まで(協力医療機関の診療時間内)

協力医療機関 ※予約が必要な医療機関もありますので、受診券送付時に同封した名簿で確認してください。

次のいずれかに該当する方

- 愛川町国民健康保険に加入している40歳以上の方(特定健康診査)
- 神奈川県後期高齢者医療制度に加入している町内に住民登録がある方(後期高齢者健康診査)

受診券、健康保険証、健康診査記録票(記入済みのもの)

受診券、健康診査記録票は、世帯の方へ茶色の封筒(A4サイズ)で7月上旬に送付しています。紛失された場合は、下記へご連絡ください。

国保年金課 国保年金班 ☎(内線)3376

音声版あいかわ録音ボランティアグループ「かえでの会」のご協力により、視覚障がい者の方に向けて音声データ化されています。

社会福祉協議会 ☎(内線)3792

お子さんの歯科保健指導

- 日 10月27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9月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年9月生まれ
	令和2年3月生まれ

対象者には10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。



※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

- 日 10月13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 予約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10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3年4月生まれ)	3歳6カ月児 (平成31年4月生まれ)
日にち	11月16日(水)	11月8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 10月18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 10月17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 10月13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)
- 申 10月12日(水)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。

ヘルスあつが相談

- 日 10月17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40歳以上の方  
先着10人
- 申 10月14日(金)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー

- 日 10月17日(月)  
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 10月14日(金)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受け付けます。



学んで得する  
町民健康講座

免疫力アップの食生活

- 日 10月21日(金)  
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 第一生命保険株式会社
- 申 問 10月13日(木)までに健康推進課へ



4カ月児・10カ月児 健康診査

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、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。



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。

最新の情報、町ホームページをご覧ください。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。