

学んで得する 町民健康講座



知っていますか？
アンガーマネジメント
～怒りの感情との上手な付き合い方～

- 日 11月17日(木) 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
アンガーマネジメントコンサルタント
三井あゆみさん

申 問 11月10日(木)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

町オリジナルの「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21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、体調確認の結果によっ
ては、参加をお断りする場合があ
ります。

申 11月14日(月)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)」



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。

日 11月22日(火) 午後2時～4時

所 川北散策コース
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。

申 問 11月14日(月)までに
健康推進課へ

こころの健康講座 「ストレスとこころの健康」

日 12月2日(金)
午前10時～11時30分

所 福祉センター3階 会議室

人 町内在住・在勤の方 先着30人

師 相州病院 コメディカル部
大谷正昭部長

申 問 11月25日(金)までに
福祉支援課へ
☎(内線) 3355

「こころの体温計」で メンタルチェックをしてみませんか？

「こころの体温計」は、パソコンや
スマートフォン、携帯電話を利用し
て気軽にメンタルヘルスチェックが
できるシステムです。ぜひあなたの心
のケアにお役立てください。



「愛川町こころの体温計」

※ 利用料は無料です(通信料は自己負担)

保健師から

～お薬との上手な付き合い方～ お薬手帳とかかりつけ薬局のすすめ

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんなお薬が処方され
たかを記録することができる手帳です。
複数の医療機関を受診するときなどに、
手帳を医師や薬剤師に見せることで、あな
たのお薬のことを理解してもらえます。



◆お薬のポリファーマシーを防ぐ

ポリファーマシー(多剤併用)とは、多くのお薬を使用するこ
とで、思わぬ副作用が起こることです。受診する医療機関が複数
になる場合に、お薬手帳があると、同じ効果のある薬の処方
が重なっていないかなどを確認することができます。手帳は
1冊にまとめ、かかりつけ薬局で調剤してもらいましょう。

◆より安全なセルフメディケーションを

セルフメディケーションとは、風邪のひき始めなどの軽い症状
のときにドラッグストアなどの市販薬で、自分で
手当をすることで医療費を安く抑えられるとい
われています。この場合もお薬手帳があると、薬
剤師に飲み合わせなどを相談しやすく、より安
全にお薬を使用することができます。



新型コロナウイルス ワクチン接種

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



現在、オミクロン株対応型ワクチンによる
接種を行っています。

オミクロン株対応型ワクチンは、従来株
とオミクロン株に対応したワクチンで、
オミクロン株に対し、従来型ワクチンを
上回る重症化予防効果などが期待され
ています。

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。

町ホームページ
「新型コロナウイルス感染症
ワクチン接種について」



問 問い合わせ ☎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。

■不法投棄をしない!させない!許さない!県では、11月を「不法投棄撲滅強化月間」として、県民、事業者、市町村と一体となり、不法投棄・不適正保管対策に取り組んでいます。県民と行政が連携して監視や情報提供を行い、不法投棄を防止しましょう。

問 環境課 廃棄物対策班 ☎(内線)3513

お子さんの歯科保健指導

- 日 11月24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10月生まれ
2歳児歯科健診	令和2年10月生まれ
	令和2年4月生まれ

対象者には11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 11月25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、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5月生まれ)	3歳6カ月児 (令和元年5月生まれ)
日にち	12月21日(水)	12月6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 11月15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14日(月)までに健康推進課へ

ヘルスあっぷ相談

- 日 11月22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 11月21日(月)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー

- 日 11月22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 11月21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受け付けます。



厚木保健福祉事務所の相談案内

事前に電話で予約が必要です。日時などはお問い合わせください。

精神保健・認知症相談

- 日 月に4回程度

専門的栄養相談

- 日 日付は個別に調整します。
午前9時30分~午後4時

療育歯科相談

- 日 月に2回程度(火曜または水曜)
午前9時~正午、午後1時30分~4時

エイズ、梅毒の無料検査・相談

- 日 月に2回程度(木曜)
午後1時20分~3時

- 申 問 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)



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。

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他事項 申 申し込み