

もっと元気プロジェクト with 健幸aiちゃん 参加者募集!

神奈川工科大学との包括連携協定に基づく取り組みとして、壮年期(40歳～64歳)の方を対象に、健康づくりのための運動や、健康ミニ講話、調理実習をおよそ1回、7カ月間継続して実施します。

教室プログラムの開始前と終了時に、「健幸aiちゃん」を使って、脚力・歩行能力・認知能力を測定・評価します。また、貸与する活動量計を活用することで、日常生活における活動量の振り返りを行い、生活習慣の改善を目指します。

人 町内在住で継続して参加できる40歳～64歳の方 20人(年齢基準日は令和6年3月31日)

費 400円(調理実習の食材費)

所 健康プラザ 「健幸aiちゃん」
©Q'sfix

申 6月30日(金)までに健康推進課へ



日時	内容
7月25日(火) または、7月28日(金) 午前9時～正午	● 教室前測定(予約制) 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
8月8日(火) 午前10時～11時30分	● 開校式 講座①メタボの予防・改善のために 運動①運動の基礎作りvol.1
9月12日(火) 午前10時～11時30分	講座②いつまでも健康な骨で骨粗しょう症を予防 運動②運動の基礎作りvol.2
10月3日(火) 午前10時～11時30分	講座③栄養バランスよく食べよう 運動③体を上手に使うvol.1
11月10日(金)、17日(金)、24日(金)、 28日(火)、予備日:12月7日(木) 午前10時～午後1時	【調理実習】短時間でラクラク!健康食レシピ (いずれかの日程で参加)
12月12日(火) 午前10時～11時30分	講座④認知症を理解し、予防しよう 運動④体を上手に使うvol.2
令和6年1月16日(火) 午前10時～11時30分	講座⑤歯と口腔のおはなし 運動⑤体の機能を上げるvol.1
令和6年2月6日(火) 午前10時～11時30分	● 閉校式 講座⑥ロコモ、フレイルを予防しましょう 運動⑥体の機能を上げるvol.2
令和6年2月9日(金)または、令和6年 2月16日(金) 午前9時～正午	● 終了測定(予約制)

※ 内容を変更する場合があります。

商品券などが当たる! 楽しみながら健康づくり! 愛川町健康ポイント事業

対象事業に参加してポイントをため応募すると、抽選で特典が当たります。健康づくりに取り組んでみたいけど、なかなか実行できないという方、楽しみながら健康づくりをしてみませんか。



日 ポイント付与期間は令和6年1月31日(水)まで、
応募期間は令和6年2月15日(木)まで(当日消印有効)

人 町内在住の20歳以上の方

町ホームページ
「愛川町健康ポイント事業」



参加方法

1 ポイントカードをもらおう (配布場所)

- 健康プラザ ● 役場本庁舎 ● 文化会館 ● ラビンプラザ
- レディースプラザ ● 第1号公園体育館 ● 田代運動公園
- 三増公園 ● 対象の教室・講座・町イベント ● 町ホームページ

2 ポイントをためよう

- 1** ● 対象以外の町イベント
- ポイント** ● 個人目標への取り組み
- 健康度見える化コーナー利用

- 5** ● 町主催の健康・食育関連講座
- ポイント** ● 対象の町イベント

- 10** ● 各種健診・検診
- ポイント**

3 応募しよう

ポイントがたまったら、応募箱への投函や健康推進課へ郵送・お持ちいただくなどの方法で応募してください。50ポイントコースは1,000円相当、100ポイントコースは3,000円相当、200ポイントコースは5,000円相当の商品券などが抽選で当たります。

当たるのは「愛川ブランド商品引換券」「町内協力飲食店での食事券」「あいちゃん商店会で使用できる商品券」です。

※ ポイント対象事業一覧など、詳しくはポイントカード配布場所にあるリーフレットや町ホームページをご覧ください。

保健師から 骨粗しょう症について

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。

骨量(骨に含まれるカルシウムなど、ミネラルの量)は20代をピークに加齢と共に減少します。特に女性は閉経後のホルモンバランスの変化で骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症が起こりやすくなります。生活習慣の改善で骨粗しょう症のリスクを減らしましょう。



生活でのポイント

◆ 食事

- ・1日3食バランスよく摂取しましょう。
- ・カルシウムだけでなく、ビタミンDやビタミンKも大切です。
- ・タンパク質も十分に摂取しましょう。

◆ 日光浴

紫外線は、体内でビタミンDを合成し、骨へのカルシウムの沈着を促進させます。長時間直射日光を浴びる必要はありません。30分ほどの日向ぼっこや散歩でも十分です。

◆ 運動

適度な運動は、骨に刺激を与え、カルシウムの沈着を促進させます。自分に合った運動を無理なく続けることが大切です。散歩や階段の上り下りのほか、つま先立ちをしてかかとを勢いよく落とす運動を10回×1日3セット行うだけでも、骨粗しょう症予防に効果があります。

自分の骨量・骨密度を確認しよう!

毎月、「骨密度測定会」と「骨粗しょう症予防相談会」を開催しています。初めて測定する方やしばらく測定していない方もぜひ、ご参加ください。

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」「防災行政無線情報」「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.ikk.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

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。

ヘルシーボディエクササイズ

～下半身ぱっちりコース～

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 ①5月15日 ②6日5日 (いずれも月曜日)
 - 午前9時30分～10時15分
 - 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 参加誓約書、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
- 他 申し込み時に、ご希望の時間帯をお選びください。
- 申 問 ①5月8日(月) ②5月26日(金)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29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、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 5月19日(金)までに健康推進課へ

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



認知機能低下予防教室～脳いきいき教室～

日	6月	5日・12日・19日・26日
	7月	3日・10日・24日・31日
	8月	7日・21日・28日
	9月	4日

12日間1コース(いずれも月曜) 午後1時30分～3時

- 所 福祉センター3階 会議室
- 人 町内在住で、介護認定や医師から運動制限を受けていない65歳以上の方 15人
- 物 運動のできる服装、飲み物、タオル、運動靴
- 申 問 5月19日(金)までに高齢介護課へ ☎(内線)3339

オストメイト健康相談会

皮膚・排せつケア認定看護師の講演、グループ懇談、装具展示などを行います。

- 日 5月28日(日) 午後1時30分～4時30分
- 所 伊勢原シティプラザ1階 ふれあいホール (伊勢原市伊勢原2-7-31)
- 人 人工肛門・人工ぼうこう保有者、家族、関係者、関心のある方 40人(先着順)
- 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。
- 申 問 公益社団法人日本オストミー協会 神奈川支部 ☎080(2138)0695

厚木保健福祉事務所の相談案内

厚木保健福祉事務所を会場に、健康・福祉に関する相談・検査などを実施しています。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

心の病気、アルコール・薬物などの依存症、認知症の相談。

- 日 月に3回程度

専門的栄養相談

難病や合併症の方、そのご家族のための食事相談。

- 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

病気や障がい、発達の遅れなどがある3歳未満児を対象とした歯科相談。

- 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

匿名・無料で受けられます。相談は、随時受け付けています。

- 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)

6月4日(日)健康フェスタあいかわ2023

健康に関する講演やさまざまな健康イベントを通じて健康づくりの輪を広げ、一人ひとりが自分の健康を見直していただく日となるよう、「健康フェスタあいかわ2023」を開催します。

▶健康プラザ会場(健康イベント)

- 町ホームページ「健康フェスタあいかわ2023」
- ◎時間 午前10時～正午
- ◎内容
 - 子どもと大人の歯科検診
 - 健康度測定コーナー
 - 知って防ごう食中毒
 - ベジチェック(推定野菜摂取量測定)
 - 肌年齢計 など



▶文化会館ホール会場(健康・未病講演会)



山田邦子さんによる講演会「大丈夫だよ、がんばろう！」

- ◎時間 午後1時30分開場 午後2時開演

〈最近の出演〉

- 令和4年12月18日朝日放送「M-1グランプリ2022」審査員
- 令和5年2月19日NHK「のど自慢」ゲスト出演

山田邦子さん

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。

お子さんの歯科保健指導

- 日 5月25日(木)
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4年4月生まれ
2歳児歯科健診	令和3年4月生まれ
	令和2年10月生まれ

対象者には5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 5月18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5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3年11月生まれ)	3歳6カ月児 (令和元年11月生まれ)
日にち	6月28日(水)	6月13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」

赤ちゃんとの生活や慣れない育児など、産後の時期にパパとママの不安は付きものです。1歳未満のお子さんがあるママやご家族を対象とした教室を開催します。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 5月22日(月)
午前9時30分～11時30分
受け付けは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19日(金)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー

町民皆さんが気軽に健康度のチェックや相談ができる「健康度見える化コーナー(未病センターあいかわ)」を健康プラザに開設しています。さまざまな測定機器を設置していますので、定期的に測定し、健康づくりにお役立てください。

- 日 5月10日(水)～23日(火)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
- 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。
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、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。結果説明や相談については、ヘルスあっぷ相談をご利用ください。

健康に関する相談会

予約不要ですので、お気軽にお越しください!

骨密度測定・骨粗しょう症
予防相談会

- 日 5月23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。

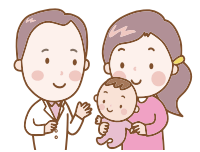
ヘルスあっぷ相談

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 5月23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

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