

がん検診の受診券をお送りします

がん集団検診をお申し込みの方へは、6月中旬から7月上旬までに受診券、問診票、便の検査容器(大腸がん検診のみ)をお送りします。

医療機関検診(乳がん、子宮がん、前立腺がん、口腔がん)をご希望の方は、7月上旬に対象者に受診券を送付しますので、申し込みの必要はありません。ただし、医療機関での大腸がん検診をご希望の場合は、事前に健康推進課へ申し込みが必要となりますので、ご注意ください。

子宮頸がん・乳がんの無料検診

一定年齢の女性を対象として、がん検診の無料クーポン券と検診手帳を6月中旬にお送りします。

子宮頸がん検診

- 人 昭和63年4月1日～平成16年3月31日生まれの女性
- 他 集団検診または医療機関検診

乳がん検診(マンモグラフィー)

- 人 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの女性
- 他 集団検診

フレイル予防講座

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなる「フレイル」の予防法を学びませんか。

- 日 6月29日(木) 午前10時～11時30分
- 所 レディースプラザ2階 多目的室
- 人 町内在住または在勤・在学の方 15人
- 師 明治安田生命保険相互会社 梅村佳庸子氏
- 申 問 6月20日(火)までに、レディースプラザへ ☎ 046(285)1600

愛川ウエルネスネットワーク 無料体験週間

下記のクラスが、期間中何度でも無料で体験できます。ぜひこの機会にご参加ください。

愛川ウエルネスネットワーク ホームページ

日にち	時間	内容
6月15日(木)	午前 9時30分～10時30分	オリジナルエアロ
	午後 3時30分～4時30分	リラックスヨガ
6月16日(金)	午前 9時30分～10時30分	ジャズダンス
	午後 1時30分～2時30分	リズム&ストレッチ
6月17日(土)	午前 9時30分～10時30分	ヒップホップ
6月19日(月)	午前11時15分～午後0時15分	タイチ-ダンス
	午後 1時30分～2時30分	ソフトエアロ
6月20日(火)	午前11時15分～午後0時15分	健康体操
	午後 1時30分～2時30分	リラックスヨガ
6月22日(木)	午後 3時15分～4時15分	リラックスヨガ
	午後 1時30分～2時30分	ボールエクササイズ
6月24日(土)	午後 1時15分～2時15分	シェイプボクシング
	午後 2時30分～3時30分	リラックスヨガ

- 所 レディースプラザ3階 プレイルーム
- 物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、ヨガマットやバスタオルなどの敷き物
- 他 自宅で検温を済ませ、5分前までにお越しください。参加の際にお名前、ご連絡先の記入をお願いしております。
- 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。
- 問 愛川ウエルネスネットワーク クラブ事務局 ☎ 080(5899)9046



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。

毎年6月は「食育月間」です

食育とは、一人一人が生涯を通じて健康な生活を送れるように、自分の食について考える習慣や、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身につけるための取り組みです。

食育展を開催します

食育に関する掲示やおすすめレシピを紹介しします。

- 日 6月5日(月)～16日(金) ※平日のみ
- 所 役場1階 住民課前ホール



過去の展示の様子

6月4日(日)開催の「健康フェスタあいかわ2023」の健康イベント内でも食育展コーナーを実施しますので、ぜひご来場いただき、食について考えたり、見直したりする機会としてください。

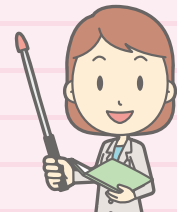
栄養士から

誤解されがちな食の知識

食事や栄養に関する情報はネットを見れば誰でも簡単に手に入りますが、決して正しい情報ばかりではありません。健康にいいと思って続けていた食習慣が、実は間違っていたなんてことも。誤解されがちな食の知識についてご紹介します。

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧である。
- 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しないほうがよい。
- 1日に必要なエネルギー量を超えなければ、どんな食べ方でもよい。
- 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

これらの情報は
全て誤りです。



健康の維持には、「適切な量と質」が大切です。

- 炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが大事です。そのため、「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識しましょう。
- 体重の変化を見ると、エネルギー摂取量が適切かどうか分かります。体重の増減は、エネルギー摂取量と消費量のバランスの目安です。
- 極度のやせすぎや無理なダイエットは、骨がもろくなるなど健康問題のリスクを高める場合もあり、注意が必要です。定期的に体重を確認し、食事の量と内容の調整をしましょう。

音声版広報あいかわ 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。ご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。 社会福祉協議会 ☎(内線)3792

■農業用水路にごみなどを捨てないでください。農政課 農林土木班 ☎(内線)3532

お子さんの歯科保健指導

- 日 6月29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
- 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5月生まれ
2歳児歯科健診	令和3年5月生まれ
	令和2年11月生まれ

対象者には6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

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 6月15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6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12月生まれ)	3歳6カ月児 (令和元年12月生まれ)
日にち	7月26日(水)	7月11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 6月20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 6月19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や相談ができるコーナーです。定期的に測定し、健康づくりにお役立てください。

- 日 6月9日(金)～22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、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。
- 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 6月22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、血圧測定などを行います。

- 日 6月22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

学んで得する 町民健康講座

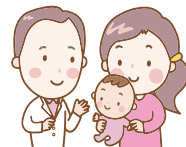


オーラルケア講座 ～お口から全身の健康を守ろう！～

- 日 6月23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 サンスター株式会社
- 申 6月16日(金)までに健康推進課へ

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