

学んで得する 町民健康講座



知って実践! 運動の効果

～運動は行動する体力だけでなく、ウイルスや病気を防衛する体力にも関係します!～

- 日 9月25日(月) 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 理学療法士・日本糖尿病療養指導士 天川淑宏先生
- 物 動きやすい服装
- 申問 9月15日(金)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

町のオリジナル体操の「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 9月29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 高垣茂子先生
- 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 9月22日(金)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)」



65歳から始める 転倒予防教室

ストレッチ、筋力トレーニングを行い、転ばない体づくりを目指します。

- 日 10月12日(木)・19日(木) 午後1時30分～3時
- 所 福祉センター3階 会議室
- 人 町内在住の65歳以上で、医師による運動制限が無く軽い運動をして支障のない方 25人程度
- 師 (株)ジェイレック 健康運動指導士 渡邊恵理さん
- 物 運動のできる服装、運動靴、飲み物
- 申問 9月19日(火)までに、高齢介護課 長寿いきがい班へ ☎(内線)3338

ヘルシーボディエクササイズ

—— 筋肉しっかりコース part.1 & part.2 ——

将来元気に長生きできるように、40歳からのフレイル予防として筋肉を鍛える方法を学んで実践してみませんか。

- 日 part.1 10月2日(月)
part.2 10月21日(土)
いずれの日程も
①午前9時30分～10時15分
②午前10時30分～11時15分
各45分のコースとなります。
※ part.1のみ、part.2のみの参加も大歓迎。part.1とpart.2両方の参加でさらに効果アップとなります!
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の40歳から64歳までの方 各回10人
- 師 健康運動指導士 吉井昭洋先生
- 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 part.1は9月19日(火)
part.2は10月11日(水)までに健康推進課へ

音楽体操教室 ～ボイストレーニング教室～

「声を出すこと」で健康に。マスク生活で衰えている口腔機能を改善しましょう。

- 日 10月2日、11月6日、12月4日、令和6年1月15日、2月5日、3月4日(いずれも月曜日) 午前10時～11時30分
- 所 文化会館リハーサル室
- 人 町内在住の要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方 15人程度
- 物 飲み物、筆記用具
- 申問 9月19日(火)までに高齢介護課 長寿いきがい班へ ☎(内線)3338

保健師から

医療を適切に受けて、医療費を節約しよう!

医療費の負担を減らす7つのポイント

- 1 ≫ かかりつけ医を持ちましょう
- 2 ≫ 診療時間内に受診しましょう
- 3 ≫ 重複受診・重複服薬を避けましょう
- 4 ≫ かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用しましょう
- 5 ≫ ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう
- 6 ≫ セルフメディケーションの勧めとポリファーマシー(多種の薬の服用で、副作用などの可能性がある状態)の予防を
- 7 ≫ 健康診査を受け、生活習慣病の予防に取り組みましょう

町では糖尿病にかかる方が多く、
糖尿病の重症化を防ぐさまざまな取り組みを
実施しています。

「糖尿病リスク予測ツール」の活用を!



健康診査の結果を入力すると、3年以内に糖尿病を発症する確率がわかる「糖尿病リスク予測ツール」があります。自分が糖尿病にかかりやすいか、チェックしてみましょう。

※ 30歳から64歳までの方が対象です

国立国際医療研究センター
「糖尿病リスク予測ツール 第3版」



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。

■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」「防犯行政無線情報」「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

お子さんの歯科保健指導

- 日** 9月28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8月生まれ
2歳児歯科健診	令和3年8月生まれ
	令和3年2月生まれ

対象者には9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** 9月14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9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4年3月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年3月生まれ)
日にち	10月25日(水)	10月10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** 9月19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** 9月15日(金)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** 9月8日(金)～21日(木)
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、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。結果説明や相談は「ヘルスあっぷ相談」をご利用ください。
- 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** 9月21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、血圧測定なども行います。

- 日** 9月21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

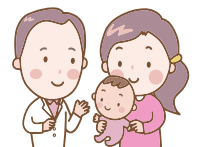
献血のお知らせ

献血にご協力いただいた方には記念品を進呈します。

- 日** 10月5日(木)
午前10時～正午
午後1時30分～3時30分
- 所** 役場庁舎前広場
- 他** (社)神奈川県宅地建物取引業協会 県央支部

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7カ月になる日の前日まで(最適月齢は満4カ月)
- 10カ月児健診
満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで(最適月齢は満10カ月)

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 その他の事項 申 申し込み