

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 1月30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、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 1月22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)」



気づいて ころのSOS 「ゲートキーパー フォローアップ講座」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。この講座では、「ころの健康」について学び、自殺に傾く人の精神状態とそこかわりについて学びます。

日 2月7日(水) 午後2時～3時30分

所 福祉センター3階 会議室

人 町内在住・在勤の18歳以上の方 30人(先着)

※ 過去にゲートキーパー(ころサポーター)養成講座を受講した方が対象です。

※ 定員に余裕がある場合には、はじめての方も受講可能。

師 株式会社 ありがトン
澤登和夫代表

申問 2月1日(木)までに福祉支援課へ
☎(内線) 3354



問 問い合わせ ☎ファクス ☑電子メール

マタニティセミナー

初めて出産される方を対象に、マタニティセミナーを開催しています。2日間1コースですが、1日のみの参加も可能です。

日程	2月5日(月)	2月10日(土)
内容	・妊娠、分娩経過 ・妊婦体操 ・栄養講話と試食	・産後の生活、赤ちゃんの世話 ・ファミリープラン(家族計画) ・沐浴実習 ・子育て支援センターの見学 ・町の制度案内
時間	午後1時10分～4時	午前9時～午後0時30分
会場	健康プラザ	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル 母子健康手帳、筆記用具、 母子健康手帳交付時の資料一式 ※転入の方は会場でお渡します。	1日目の配布資料(1日目参加者)
費用	無料	

申問 1月29日(月)までに健康推進課へ

ヘルシーボディエクササイズ

—— お腹スマートコース part.1 & part.2 ——

40歳からのメタボ予防に、呼吸筋を含む体幹・お腹まわりの筋力を強化して脂肪燃焼効率の良い体づくりを目指してみませんか。

日 part.1 1月19日(金)
part.2 2月3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。
両方の参加でさらに効果はアップ!

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歳から64歳までの方
各回10人

師 ピラティスインストラクター
大瀧あさみ先生

物 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、参加誓約書(今年度未提出者のみ)

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1月11日(木)
part.2は1月26日(金)
までに健康推進課へ

保健師から

化学物質過敏症を知っていますか?

いわゆる化学物質過敏症とは、生活の中で接するわずかな化学物質により、嗅覚過敏や目・鼻・喉の刺激症状、かゆみ、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの様々な症状が現れる症候群とされています。自分にとって便利な「日用品」や快適な「香り」であっても、周囲には困っている人もいることをご理解ください。



●原因となるもの

- 洗剤、柔軟剤、芳香剤、消臭剤、化粧品 ●殺虫剤や虫よけスプレー、農薬
- 接着剤や塗料、住宅建材 ●排気ガス、暖房などの燃焼ガス など

●ご協力いただきたいこと

- 人が集まる場所では、洗剤、柔軟剤、香水などの香りが過度にならないように配慮しましょう。
- 殺虫剤、虫よけスプレーなどは、周囲の人に飛び散らないように注意しましょう。
- 住宅地などでの農薬(農薬に該当する除草剤を含む)は、なるべく使用しないようにしましょう。やむを得ず使用するときは、事前に周囲の方に使用の目的・日時・農薬の種類・連絡先を、十分に時間的に余裕をもってお知らせするとともに、周囲に飛散しないようにしましょう。

皆さんのご協力とご配慮をお願いします。

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。

■消防団員募集中！ 消防団にあなただけの力を、地域や家族を守る消防団で、一緒に活動しませんか。満18歳以上で健康な方であれば、どなたでも入団できます。消防課 総務班 ☎046(285)3131

お子さんの歯科保健指導

- 日 1月25日(木)
- 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12月生まれ
2歳児歯科健診	令和3年12月生まれ
	令和3年6月生まれ

対象者には1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 1月11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1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

対象	1歳6カ月児 (令和4年7月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年7月生まれ)
日にち	2月28日(水)	2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」

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、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 1月29日(月) 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 1月26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。

- 日 1月9日(火)～22日(月)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、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 1月22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 1月22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

学んで得する 町民健康講座



知っていますか?食品表示 ～正しい見方と活用方法～

- 日 1月18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 神奈川県生活衛生課
- 申 1月11日(木)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