

## 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 3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、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 3月13日(水)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)」



## 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4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～2時10分

申 問 厚木保健福祉事務所  
☎ 046(224)1111(代)

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。

## 私設保育施設入所児童の保護者に 助成金を交付します

問 子育て支援課 子ども保育班 ☎(内線)3366

子育て世帯の経済的負担軽減のため、私設保育施設(認可外保育施設)に入所している児童の保護者に助成金を交付します。

● 対象 次の要件を全て満たす児童の保護者

- 町内在住で、私設保育施設(町外含む)に月単位で入所している就学前の児童
  - 保護者の就労など、真にやむを得ない事情により就学前の児童の保育ができないため、私設保育施設に入所している児童
  - 幼児教育・保育無償化の対象となっていない児童
- ※ 該当となる施設については、お問い合わせください。

● 助成金額 児童1人につき月額2,500円

● 申請期限 10月～3月分の申請期限は3月15日(金)です。

● 申請方法 次のものをお持ちの上、子育て支援課へ

- ① 交付申請書
- ② 在籍証明書
- ③ 町保育所条例第3条に規定する保育の認定基準を満たす児童の保護者であることが分かるもの(就労証明書、母子健康手帳など)
- ④ 印鑑

※ ①～③の用紙は町ホームページからダウンロードできるほか、子育て支援課などで配布しています。

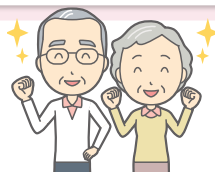


町ホームページ  
「私設保育施設入所児  
助成金交付 申請書」

保健師から

## ポジティブな気持ちで健康に暮らしましょう

超高齢社会の今、何かしらの病気と向き合いながら生活している人も少なくありません。このような中、健康に暮らすとはどのようなことでしょうか。



### ●暮らしと健康

健康といえば「病気と診断されていない」「検査値が正常範囲内」などをイメージします。このような指標も大切な目安ですが、健康にとって大切なのは、家族や友人、社会との関わりを通じて生きがいを感じて暮らすことです。

### ●生きがいのある暮らし

趣味やスポーツ、社会活動など、何か好きなことを楽しみ、ストレスを忘れポジティブな気持ちでいることが、結果的に生きがいのある暮らしにつながります。

### ●ポジティブな毎日のための心掛け

- 一日一回自分をほめる
- 一日十回声を出して笑う
- 一日百回深呼吸をする
- 一日千回字を書く  
(たくさん字を書く)
- 一日一万歩を目安に歩く

これらのことを心掛けて、ポジティブで健康な毎日を過ごしましょう。

■消防団員募集中！消防団にあなたの力を！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。問 消防課 総務班 ☎046(285)3131

## お子さんの歯科保健指導

- 日 3月28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5年2月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | 令和4年2月生まれ |
|         | 令和3年8月生まれ |

対象者には3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 3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3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<br>(令和4年9月生まれ)     | 3歳6カ月児<br>(令和2年9月生まれ)                                           |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 日にち | 4月24日(水)                  | 4月9日(火)                                                         |
| 持ち物 | 母子健康手帳、問診票、<br>歯ブラシ、バスタオル | 母子健康手帳、問診票、<br>歯ブラシ、バスタオル、<br>当日の朝の尿、<br>視力・聴力の調査票<br>(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 3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、赤ちゃん
- 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 3月18日(月)までに健康推進課へ

## 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 3月15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。素足にしやすい服装でお越しください。

## 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 3月4日(月)～15日(金)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。

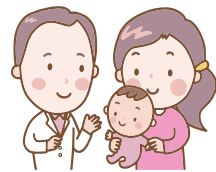
### ヘルスあっぷ相談会

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 3月15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)