健康度見える化コーナー（未病センターあいかわ）

町民の皆さんが健康をチェックし、健康づくりに関心を持っていただけるよう、健康度のチェックができる「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。定期的に測定し、健康づくりにお役立てください。

日 午前8時30分～午後5時
（土・日・祝日、年末年始などを除く）

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。

特定健康診査・後期高齢者健康診査は10月31日まで！

※昨年度までとは実施期間が異なります。

問 国保年金課 国保年金班 ☎（内線）3378

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置いた特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施しています。

9月、10月は予約が取れないこともありますので、8月中の受診がお勧めです。

町ホームページ「特定健康診査（国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方）」

日時 10月31日（木）まで（協力医療機関の診療時間内）

場所 協力医療機関
※予約が必要な医療機関もありますので、受診券送付時に同封した名簿で確認してください。

対象
- 愛川町国民健康保険に加入している40歳以上の方
- 神奈川県後期高齢者医療制度に加入している町内に住民登録がある方

町ホームページ「後期高齢者健康診査（後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方）」

内容

必須検査
質問票、身体計測、血圧測定、
血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎臓・尿酸など）

選択検査（一定の基準で該当した方のみ実施）
貧血検査、心電図検査、眼底検査、胸部レントゲン検査

費用 無料

持ち物 受診券、健康保険証、健康診査記録票（記入済みのもの）

受診券などの関係書類は、5月上旬に茶色の大きな封筒で世帯主さま宛にお送りしています。お手元にない場合は、再発行できますので、国保年金課までご連絡ください。

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
日ごろから、自分や家族の病気の治療や相談ができる「かかりつけ医」を持ちましょう。

② なるべく診療時間内に受診しましょう
休日や夜間などの時間外の医療費は通常よりも高く設定されています。かかりつけ医の休診日を把握して、体調不良時は、早めの受診を心がけましょう。

③ 重複受診・重複服薬を避けましょう
同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費が高くなるだけでなく、同じ効能・効果のある薬が処方されてしまい、大変危険です。

④ かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用しましょう
自己判断で服薬を中断したり、飲み忘れてしまったりすると、回復が遅れるだけでなく、症状が悪化する可能性もあり、大変危険です。かかりつけ薬局で飲み合わせのチェックをしてもらい、服用の仕方の指導を受け、薬の用量・用法を守りましょう。

⑤ ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう
ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。
ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代を安く抑えることができます。

⑥ セルフメディケーションの勧めとポリファーマシーの予防を
セルフメディケーションとは、ちょっとした体調不良時には、市販薬を使って自分自身で健康の維持や病気の予防に取り組むことです。また、ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより、副作用などの好ましくない兆候や症状などを起こすことを言います。

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
健康診査を受けて、体の異常を早期に見つけ、症状の悪化の前に適切な医療を受けると、医療費の負担を安く抑えることができます。
年に1回は、必ず健康診査を受け、早期発見や生活習慣病の予防につなげましょう。

■LINEで町の情報を発信中！ 愛川町LINE公式アカウントで、防災情報やイベント情報などを発信しています。「愛川町」または「@aikawatown」で検索し、「友だち登録」をお願いします。問 政策秘書課 秘書広報班 ☎（内線）3214

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 8月29日(木)

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(1歳児歯科健診)	令和5年7月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年7月生まれ
	令和4年1月生まれ

対象者には8月上旬まで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。

産後ケア「赤ちゃんとパパとママの教室」(ひなたぼっこ)

産後の時期にパパとママの不安はつきものです。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 8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、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 8月19日(月)までに
健康推進課へ

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 8月8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

他 離乳食の展示・試食も実施

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 8月26日(月)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)

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 8月26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

申 健幸aiちゃん測定のみ要予約(先着・3人)。8月23日(金)までに健康推進課へ

学んで得する町民健康講座

目の健康について

日 8月19日(月)
午後1時30分～3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方 10人程度

師 ユノクリニック院長
新藤裕実子先生

申 問 8月13日(火)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

町のオリジナル体操「あいかわリフレッシュ健康体操」で健康づくり!

日 9月2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 20人程度

師 健康運動指導士　高垣茂子先生

物 運動のできる服装と靴、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 8月26日(月)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)」

■FM HOT 839で町の情報をお知らせ 町のイベントや行政情報をお知らせする「愛川町インフォメーション」を、毎週金曜日(午前10時54分・午後4時54分)と日曜日(午前11時・午後4時54分)に放送しています。緊急時には災害情報も放送します。
問 政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3214

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8月下旬まで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2階 健診室

対　象	1歳6カ月児(令和5年2月生まれ)	3歳6カ月児(令和3年2月生まれ)
日にち	9月25日(水)	9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)

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