

## 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の「あいかわリ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19日(金)

- ①午前 9時30分～10時15分
  - ②午前10時30分～11時15分
- 申し込み時に希望の時間をお選びください。

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 9月11日(木)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)」



## ヘルスあっぷクッキング

### 栄養バランスアップ! ～主食・主菜・副菜をそろえて～

日 9月26日(金)

午前10時～午後1時30分

所 健康プラザ3階  
健康づくり室・調理実習室

人 町内在住の40歳～64歳の方  
12人(先着)

師 町管理栄養士

物 エプロン・三角巾・  
ハンドタオル・マスク

費 400円(食材費)

申 問 9月12日(金)までに  
健康推進課へ



## 学んで得する 町民健康講座



## 骨・カルシウムセミナー

日 10月1日(水)

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

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。

師 雪印メグミルク(株)

申 問 9月24日(水)までに  
健康推進課へ

本事業は、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として雪印メグミルク(株)の協力により実施されます。

## 医療

### 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2回程度  
午後1時30分～4時30分

#### 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  
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 午後1時20分～

申 問 厚木保健福祉事務所  
☎046(224)1111(代)

### 献血のお知らせ

ご協力いただいた方には記念品を進呈します。献血Web会員サービス「ラブラッド」で事前予約ができます。

日 10月2日(木)  
午前10時～正午  
午後1時30分～4時



所 役場庁舎前広場

他 (公社)神奈川県宅地建物取引業協会  
県央支部

## 栄養士から

### 9月1日は防災の日 ローリングストックで備えておこう、備蓄食!

#### ローリングストックとは

普段食べているインスタントみそ汁や缶詰などの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、食べた分だけ買い足し、常に一定量の食品を備蓄する方法です。

#### 家庭での備蓄が大切

いつ起こるか分からない台風や地震、豪雨などによる大災害。いざ災害が発生すると電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、道路がふさがれ、物流が機能しなくなったりする恐れがあるため、家庭での備蓄が大切になります。



### 最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう

#### 大人2人、約1週間分の目安

- 水 飲料水と調理用水で1人1日およそ3L程度
- 主食 ●米(約4kg) ●カップ麺(6個)  
●パックごはん(6個)  
●乾麺(そうめん600g、パスタ1.2kg)
- 主菜 ●レトルト食品(カレー・牛丼の素18個、パスタソース6個)  
●缶詰(サバのみそ煮缶やツナ缶18缶)
- 副菜 ●日持ちする野菜(タマネギ、ジャガイモなど) ●梅干し ●のり  
●野菜ジュース ●チョコレートやビスケットなどの菓子類



▶YouTubeで町の魅力を発信中! YouTube 愛川町チャンネルで、町のさまざまな取り組みやイベントの様子、プロモーション動画などを配信しています。ぜひ、チャンネル登録をお願いします。問 政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3213



YouTube  
「愛川町  
チャンネル」

## 子育て

## お子さんの歯科保健指導

- 日 9月25日(木)  
受付時間を分けてご案内します。  
個別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                     |
|---------|------------------------|
| 1歳児歯科健診 | 令和6年8月生まれ              |
| 2歳児歯科健診 | 令和5年8月生まれ<br>令和5年2月生まれ |

対象者には9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。



## 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4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・試食も実施します。
- 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。

## 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

受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

| 対 象 | 1歳6カ月児<br>(令和6年3月生まれ)     | 3歳6カ月児<br>(令和4年3月生まれ)                                   |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------|
| 日にち | 10月22日(水)                 | 10月14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、歯ブラシ、<br>バスタオル、当日の朝の尿、<br>視力・聴力の調査票(記入済みのもの) |

## 産後ケア「ひなたぼっこ」

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、お母さんたちの休息などです。

- 日 9月18日(木)  
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歳未満のお子さんと  
そのお母さん、お父さん
- 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 9月17日(水)までに  
健康推進課へ

## 健康

## 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

骨密度を測定し、生活習慣の見直しを  
しませんか。

- 日 9月16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、健康<sup>けんこうあい</sup>aiちゃん測定など  
も行います。

- 日 9月16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40歳以上の方
- 申 健康aiちゃん測定のみ要予約  
(先着3人)。9月12日(金)  
までに健康推進課へ

## 健康aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダ  
ンスを備え、運動機能測定や判  
断力(認知能力)測定を行う  
ことで健康状態を「見える  
化」する機器です。



© Q's fix

65歳から始める  
転倒予防体操教室

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8日・15日(いずれも水曜)  
午後1時30分～3時【全2回】
- 所 福祉センター3階 会議室
- 人 町内在住で要介護・要支援認定  
を受けておらず、医師による運動  
制限指示のない65歳以上の方  
25人程度
- 師 (株)ジェイレック  
健康運動指導士 原島季子さん
- 物 運動のできる服装(屋外用運動  
靴)、飲み物
- 申 9月18日(木)までに、  
高齢介護課長寿いきがい班へ  
☎(内線)3338

## 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通知を送付しますので、  
詳しくは通知をご覧ください。

## 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)

■樹木の枝などが道路に張り出している方は、枝などが道路に張り出さないよう、適切な管理にご協力ください。車両や歩行者の通行の妨げになり、事故の原因にもなります。