

ヘルシーボディエクササイズ

40歳からのメタボ予防
お腹スマートコース
part.1 & part.2

呼吸筋を含む体幹・お腹まわりの筋力を強化することで、脂肪燃焼効率の良い体づくりを目指します。

- 日 part.1 1月20日(火)
part.2 1月31日(土)
いずれも
午前9時30分～11時
(いずれか片方のみの参加も大歓迎。
両方参加でさらに効果アップ)

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64歳以下の方
20人程度

師 ピラティスインストラクター
大瀧あさみさん

物 運動ができる服装と靴、参加誓約書、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

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 part.1は1月13日(火)、
part.2は1月23日(金)
までに健康推進課へ



町ホームページ
「ヘルシーボディエクササイズ」

あいかわリフレッシュ
健康体操講座

町オリジナルの「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 1月30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 運動ができる服装と靴、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できます。

問 問い合わせ ☎ ファクス ☐ 電子メール

- 申問 1月20日(火)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)」

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、隨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)

保健師から

今年の健康目標を考えましょう

年の初め、何か行動を起こすにはちょうど良いタイミングです。

以下を参考に今年の目標を立てて、健康づくりをスタートさせましょう。

【健康管理】

- 年に1回は健診やがん検診を受け、生活習慣改善や疾病の早期発見・早期治療につなげる。
- 定期的に体重や血圧などを測定し、日々の健康状態を把握する。
- 地域の健康づくり活動に積極的に参加し、健康意識を高める。
- 定期的に歯科検診を受ける。
- 飲酒は適度に、週に2日は休肝日をつくる。
- 思い切って卒煙する。

【身体活動・運動】

- できる運動から始めてみる。
- 運動を習慣化させる。

学んで得する
町民健康講座知って備える!
もしものときのがん講座

- 日 1月22日(木)
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

師 明治安田生命保険相互会社

- 申 1月15日(木)までに
健康推進課へ

厚木地区食品衛生協会
サイエンスカフェ台所で働く見えない力
～酵素と身近な調理のふしげ～

- 日 2月24日(火)
午後2時30分～4時30分
(受け付けは午後2時～)

所 厚木アーバンホテル新館2階
(厚木市中町3-14-14)

人 30人

師 湘北短期大学
生活プロデュース学科 副学科長
フードコース主任 吉川光子先生

費 1,500円(1ドリンク、お茶菓子付)

- 申問 2月9日(月)までに
電話、メールまたはファックスで、
名前、連絡先、参加人数を厚木
地区食品衛生協会事務局へ

☎ FAX 046(222)7643
✉ afha@h9.dion.ne.jp

■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」「防災行政無線情報」「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.ikr.jp へ空メールを送信。問政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3213



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。

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 日 1月29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12月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年12月生まれ
	令和5年 6月生まれ

対象者には1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。



すぐすぐ親子健康相談

- 日 1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(保護者のみ)
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。

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 1月22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 1月21日(水)までに
健康推進課へ

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

マタニティセミナー

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

申 1月30日(金)までに健康推進課へ

日程	2月6日(金)	2月14日(土)
内容	・妊娠・分娩経過について ・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	1日目の配布資料(1日目参加者)
	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)	

乳幼児の健康診査

1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児 健康診査

対象の方には1月下旬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ヶ月児 (令和6年7月生まれ)	3歳6ヶ月児 (令和4年7月生まれ)
日にち	2月25日(水)	2月3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ヶ月児・10ヶ月児 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。

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

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

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。

- 日 1月21日(水) 午前9時30分～11時

- 所 健康プラザ1階 多目的室



骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 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

- 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)。

1月20日(火)までに健康推進課へ

