

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。

- ① 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
(いずれか片方だけの参加も大歓迎。)
(両方参加でさらに効果アップ)

② 健康プラザ1階 多目的室

③ 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

④ ピラティスインストラクター
大瀧あさみさん

⑤ 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

⑥ 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。

⑦ ⑧ 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」

あいかわりフレッシュ 健康体操講座

町オリジナルの「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。

- ① 1月30日(金)
② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
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。

③ 健康プラザ1階 多目的室

④ 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

⑤ 健康運動指導士 高垣茂子先生

⑥ 運動のできる服装と靴、飲み物

⑦ 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。

⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



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。

- ① 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。

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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。

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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。

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

③ 健康プラザ1階 多目的室

④ 町内在住の方

⑤ 明治安田生命保険相互会社

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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ぎ～

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

③ 厚木アーバンホテル新館2階
(厚木市中町3-14-14)

④ 30人

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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

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。
- 思い切って卒業する。

【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。

【休養・心の健康】

- 自分なりのストレス解消方法を持つ。
(趣味やレクリエーション、自然に親しみ、家族や友人と会話を楽しむなど)
- 悩みを相談できる場所を持つ。

【食生活・食育】

- 1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を取る。
- 食品ロスの削減に向けて自分のできることを考え、実践する。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

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。



すくすく親子健康相談

- 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、お友達づき
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

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	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠、分娩経過について 妊婦体操 栄養講話と試食 	<ul style="list-style-type: none"> 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します)	

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 (令和6年7月生まれ)	3歳6カ月児 (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。

- 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)

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

けんこうあい
健幸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'sfix

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