

熱中症に注意!

健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3346



クーリングシェルターをご利用ください

町ホームページ
「愛川町におけるクーリングシェルター
(指定暑熱避難施設)について」

夏本番を前にした今の時期から、熱中症への注意が必要です。

県内に「熱中症警戒アラート」や、より重大な「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、町では防災行政無線やメール配信サービスでお知らせしますので、熱中症予防の行動をお願いします。

	熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)	熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)
発表される状況	気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害の恐れがある場合	気温が特に著しく高くなり、熱中症による 重大な健康被害の恐れ がある場合
対応・対策	● 個人が熱中症予防行動を実践	● 個人が 最大限の熱中症予防 行動を実践 ● クーリングシェルター が開所



役場庁舎1階
高齢介護課フロアにある「ふれあいラウンジ」

- 原則として「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に開所します。
- 涼しい環境が確保できる場合には、クーリングシェルターへの避難は必須ではありません。
- 「熱中症特別警戒アラート」が発表されていない場合でも、暑さを一時的にしのぐためにご利用いただけます。

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)のご案内

施設名	開放日	開放時間
役場庁舎、福祉センター、健康プラザ	平日	午前8時30分～午後5時15分
文化会館	火曜日(祝日の場合は翌日)以外	午前9時～午後6時
ラビンプラザ、レディースプラザ	月の最後の火曜日(祝日の場合は翌日)以外	午前8時30分～午後9時
郷土資料館	月曜日(祝日の場合は翌日)以外	午前9時～午後5時

6月・7月の

ご利用ください!子育て支援センター



町ホームページ
「子育て支援センター
利用案内」

親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、育児についての相談を受け付けています。

- **開所日** 月曜～金曜、第2・第4土曜
- **利用時間** 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

車でお越しの際は、町役場お客様駐車場をご利用ください。



Instagram



Facebook



子育て支援センター-SNS

健康プラザ3階

やさしいこ

☎046(285)8345

電話相談も同じ番号です

移動子育てサロン

お近くの方、気軽に遊びに来てください。
おもちゃも用意しています。

- **日時** 第1・第3火曜日 レディースプラザ
6月2日・16日、7月7日・21日
- 第1・第3木曜日 ラビンプラザ
6月4日・18日、7月2日・16日
- いずれも午前9時30分～11時

子育て広場(年齢別の遊びの場)

同年齢のお子さんたちとの交流や、各年齢に合わせた活動をしています。

- **日時** 6月 5日(金) 0歳児「布遊び」
12日(金) 1歳児「積み木で遊ぼう」
19日(金) 2歳児以上「新聞紙遊び」
- 7月 3日(金) 0歳児「ボールプール遊び」
10日(金) 1歳児「ボールプール遊び」
17日(金) 2歳児以上「積み木で遊ぼう」
- いずれも午前10時10分～11時10分

子育てホッとタイム

リフレッシュヨガ

初めての方でも楽しめます。終わった後は、体も心もすっきり。前日までにお申し込みください。

- **日時** 6月23日(火)
午前10時10分～11時10分
- **講師** ヨガインストラクター 井上綾子さん
- **定員** 15組
- **持ち物** タオル、水筒、動きやすい服装



着ぐるみ人形劇

「田舎のねずみと都会のねずみ」

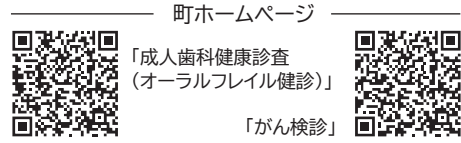
- **日時** 7月28日(火)午前10時15分～
- **出演** 人形劇団バンブー

日程は、変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

成人歯科健康診査・オーラルフレイル健診^{こうくう}・口腔がん検診のお知らせ

本年度より新たにオーラルフレイル健診を実施します。

対象の方には、6月中旬に受診券を送付しますので、事前に指定医療機関へお問い合わせの上、指定医療機関の診療日・診療時間内に受診してください。



	成人歯科健康診査	新規! オーラルフレイル健診	口腔がん検診
内容	歯周疾患を早期発見・予防するための診査 (治療は行いません)	口腔機能に関する診査	視触診による 口腔内の粘膜状態の確認
対象	本年度20歳、30歳になる方 40歳以上の方	本年度50歳、55歳、60歳、 65歳、70歳、75歳、80歳になる方	40歳以上の方
受診者負担金	1,000円	1,500円	単独で受診 1,600円 成人歯科健診と同時受診 1,200円
持ち物	● 昭和32年3月31日以前に生まれた方は無料です。 ● 生活保護法による被保護世帯に属する方または町民税非課税に属する方は、受診者負担金の免除が受けられますので、受診券到着後、医療機関を受診するまでに健康推進課で申請してください。		
持ち物	受診券、マイナ保険証など		
期間	7月1日(水)~12月31日(木) (医療機関の休診日は除く)		
備考	本年度20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳になる方には、必須診査のほか、歯肉の状況検査(CPI検査)や、むし歯菌活動性検査(RDテスト)、唾液血液反応検査を実施します。	単独での受診はできません。 成人歯科健康診査と同時に受診してください。	

保健師から

6月4日(木)~10日(水)は、「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康を保つため、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療に努めましょう。

● 原因の一つは「プラーク(歯垢)」

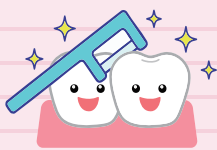


「むし歯」は歯が、「歯周病」は歯を支える歯茎や骨が溶ける病気です。いずれも原因の一つに「プラーク(歯垢)」が挙げられます。プラークは歯の表面に付着する白っぽい汚れで、細菌が増殖したものです。

● 定期検診で、早期発見・早期治療

セルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士による定期的なチェックを受けることも大切です。町では、20歳、30歳、40歳以上の方を対象に成人歯科健康診査を実施します(上の記事参照)。口の中の状態を確認し、早期発見・早期治療につなげましょう。

● 予防は、毎日の歯みがきから



むし歯や歯周病の予防には、毎日の歯みがきでプラークを取り除くことが重要です。プラークは付着力が強く、うがいでだけでは除去できません。歯みがきの際は、歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に当て、小刻みに動かして丁寧に磨きましょう。歯の裏側も忘れずに磨くことが大切。歯ブラシだけでは落とすきれない歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。



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。

■ 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。 消防課 総務班 ☎046(285)3131

生活習慣病
予防教室

もっと元気プロジェクト with 健幸aiちゃん

神奈川県と神奈川工科大学との包括連携協定に基づく取り組みとして、健康づくりのための運動とミニ健康講話、調理実習を組み合わせたプログラムを実施します。健康度を測定できる機器や同大学が開発した「健幸aiちゃん」を使用し、プログラムの実施前後で、自身の身体データを比較することができます。

人数に限りはありますが、託児(1歳～5歳児)も可能なため、子育て中の方も気軽に参加できます。

- 人 町内在住で、令和9年3月31日時点で64歳までの、継続して事業に参加できる方 20人
- 費 400円(調理実習の食材費)
- 所 健康プラザ
- 申 7月17日(金)までに健康推進課へ

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

日時	内容 (健康講話や運動の内容を変更する場合があります)
7月24日(金)または7月28日(火) いずれかの日程で参加 午前9時～正午	教室前測定(1時間程度) 健幸aiちゃんによる測定、血圧・血管年齢・体組成測定、骨密度測定
8月4日(火) 午前10時～11時30分	運動① 自分を知って変えよう!セルフモニタリング ミニ健康講話① 自分のデータを知って予防と対策!生活習慣病
10月13日(火) 午前10時～11時30分	運動② 見た目をきれいに整える!二の腕&背中エクササイズ ミニ健康講話② 血圧が上がる理由を知って対策!高血圧を予防しよう
11月17日(火)または11月20日(金) いずれかの日程で参加 午前10時30分～午後1時	調理実習 忙しくても続く!ゆるやかな食生活の改善
12月8日(火) 午前10時～11時30分	運動③ 体の内側から支える!お腹のインナーマッスルエクササイズ ミニ健康講話③ 命に関わる怖い病気になる前に!動脈硬化を予防しよう
令和9年2月2日(火) 午前10時～11時30分	運動④ いつまでも自分の足で動くために!足腰のエクササイズ ミニ健康講話④ 若いうちからコツコツ対策!骨粗しょう症を予防しよう
令和9年2月9日(火)または2月12日(金) いずれかの日程で参加 午前9時～正午	教室後測定(1時間程度) 健幸aiちゃんによる測定、血圧・血管年齢・体組成測定、骨密度測定

がん検診の受診券をお送りします

がん集団検診をお申し込みの方には、6月下旬～7月中旬に、受診券、問診票、便の検査容器(大腸がん検診のみ)をお送りします。

医療機関検診(乳がん、子宮がん、前立腺がん)は申し込みの必要はありません。対象の方へ6月中旬に受診券を送付します。ただし、医療機関での胃がん検診・大腸がん検診を希望される方は、電話で健康推進課へお申し込みください。

子宮頸がん検診・乳がん検診
無料クーポン券をお送りします

がん検診における受診率向上のため、がん検診無料クーポン券を6月中旬にお送りします。

町内在住で、次の年齢の方が対象です。

検診の項目	実施方法	対象
子宮頸がん検診	集団検診または医療機関検診	20歳～35歳の女性 (平成3年4月1日～平成19年3月31日生まれ)
乳がん検診 (マンモグラフィ)	集団検診	41歳の女性 (昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)

脳トレにチャレンジ!
庁舎内にトレーニングマシンを設置しました

問 福祉支援課 地域福祉班 ☎(内線)3353

役場庁舎1階の「ふれあいラウンジ」(高齢介護課フロア)に、楽しみながら瞬発力などをトレーニングできるゲームマシン「ビジョ・トレ!」を設置しました。

このマシンは、パネルに付いているボタンを電光表示に合わせてタッチすることで、「瞬発力」「動体視力」「認知力」をトレーニングすることができます。

どなたでも無料でプレイできますので、健康増進のためにぜひご利用ください。



問 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。

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 日 6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7年 5月生まれ
2歳児歯科健診	令和6年 5月生まれ
	令和5年 11月生まれ

対象者には6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 6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(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 6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)
- 他 「幼児食相談」も同時開催(保護者のみの試食もあります)
- 申 6月17日(水)までに健康推進課へ

問 問い合わせ FAX ファクス ☑ 電子メール

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6月下旬に必要な書類を送付します。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12月生まれ)	3歳6カ月児 (令和4年12月生まれ)
日にち	7月22日(水)	7月14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 6月23日(火)
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

身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健康幸^{けんこう}aiちゃん測定、みそ汁・健康食の試食、生活習慣病や健康に関する相談など。

- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 健康幸aiちゃん測定のみ要予約(先着3人)。
6月22日(月)までに健康推進課へ

学んで得する 町民健康講座

女性のライフステージに漢方の考え方を活用する

- 日 7月15日(水) 午後1時30分～
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の方
- 師 株式会社ツムラ

本事業は、健康長寿への社会貢献のため、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として株式会社ツムラの協力により実施するものです。

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。

- 申 7月8日(水)までに健康推進課へ

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～4時

- 申 問 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)

■がんばれ！SC相模原 愛川町は日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)の承認を受け、SC相模原のホームタウンとなっています。地域で活躍するサッカークラブ「SC相模原」を応援しましょう。



SC相模原 ホームページ