

産後ママのための リラックス教室

骨盤体操やストレッチなどで、ゆったり体を動かしながら産後ママの身心をいたわり、リラックスしましょう！

日 8月17日(月)

〈前半〉午前9時45分～10時25分
〈後半〉午前10時50分～11時30分

所 健康プラザ3階 健康づくり室

人 町内在住の1歳未満のお子さんを
お持ちのお母さん(各グループ5組)

師 ピラティスインストラクター
おたき
大瀧あさみさん

物 運動のできる服装、バスタオル

他 お子さん連れで参加の場合は
事前にご相談ください。

申 8月3日(月)までに健康推進課へ

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7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7年1月生まれ)	3歳6カ月児 (令和5年1月生まれ)
日 に ち	8月26日(水)	8月4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 7月29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

身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健康
aiちゃん測定、みそ汁の試飲、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aiちゃん測定のみ要予約
(先着3人)。
7月28日(火)までに健康推進課へ

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」やストレッチ、リズム体操で
健康づくりをしませんか。

日 7月30日(木)

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。

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。

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室外用運動靴、
飲み物

他 当日、体調確認の結果によっては、
参加をお断りする場合があります。

申 問 7月21日(火)までに
健康推進課へ

YouTube 愛川町チャンネル
「あいかわりフレッシュ健康体操
(立って体操バージョン)」



学んで得する 町民健康講座



生涯にわたる身体づくりの大切さ
～ずっと動けるカラダを目指すために～

日 8月5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

師 神奈川工科大学
情報学部情報システム学科
高橋勝美教授

申 7月29日(水)までに
健康推進課へ

保健師から

7・8月は、高温多湿で細菌が原因の食中毒が増える時期です 食中毒に気を付けましょう

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生
します。細菌性食中毒予防の3原則で食中毒を予防しましょう。

細菌性食中毒予防の3原則



8月1日～7日は食中毒予防週間です

8月4日(火)には町役場庁舎前広場で、食中毒予防キャンペーンを開催します。
当日は食中毒予防に関するリーフレットと啓発品を配布します。

問 厚木保健福祉事務所 食品衛生課 ☎046(224)1111(代)
厚木地区食品衛生協会 ☎046(222)7643

■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。問 消防課 総務班 ☎046(285)3131

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 【日】 7月23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 6月生まれ
2歳児歯科健診	令和6年 6月生まれ 令和5年12月生まれ

対象者には7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】 7月9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、お友達づこ
り、お母さんたちの休息などです。

- 【日】 7月27日(月)
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】 7月24日(金)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】 7月24日(金)までに健康推進課へ

日程	7月31日(金)	8月8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します)	

拡充 7月から 妊婦健康診査費用の助成額を増額します

一人一人の状態をより良く把握するため、これまで妊娠届出時に交付してい
た妊婦健康診査の「補助券」を「受診券」に変更します。さらに、「受診券」とセッ
トで使う「追加補助券」を発行し、助成額を増額します。

- 対象 7月以降に受診する
妊婦健康診査
- 町ホームページ
「妊婦健康診査費用の
助成」
- 助成額 10万円(25,000円増額)
内訳: 受診券 75,000円
(1回目 1万円、2～14回 各5,000円)
追加補助券 25,000円
(5,000円券×1枚、2,000円券×5枚、
1,000円券×10枚)
多胎妊娠中の方は、上記14回の助成に加え、最大5回、追加で
25,000円まで助成(償還払い)を受けることができます。
- その他 受診方法などについては、妊娠届出時または個別通知でご案内
します。なお、6月30日まで交付していた補助券について
は、差し替えなどの必要はなく、そのままご利用いただけます。



低所得世帯の 初回産科受診料を助成します

低所得世帯の経済的負担を軽減し、必要な支援につなげるため、妊娠判定
に係る初回産科受診料の助成を行っています。

- 対象 妊娠判定に係る初回産科受診をした日に町に住民登録があり、
住民税非課税世帯または同等の所得水準である方
- 助成額 医療機関(産科)および助産所の
初回産科受診に要した費用(上限1万円)
- 申請方法 初回産科受診をした日から6カ月以内に、
下記をお持ちの上、健康推進課へ
- 町ホームページ
「低所得妊婦の初回産科
受診料助成のお知らせ」
- 申請書
 - 受診をした医療機関などが発行する領収書、
当該初回産科受診に要した費用の額が確認できる書類
 - 振込先の口座情報が分かるもの ●印鑑

