

引き続き、熱中症に気を付けて！ 厳しい残暑を 健やかに乗り切ろう

問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3346

まだまだ暑い日が続く9月。気温や湿度が高い日は、屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあります。こまめな水分補給や適切な室温調整を心掛け、体調に異変を感じたときは、無理をせず涼しい場所で休みましょう。引き続き、熱中症に注意して元気に過ごしましょう。

〈引き続き、熱中症予防をお願いします〉



衣服を工夫する

麻や綿といった通気性の良い生地を選ぶなど、衣服を工夫して暑さを調整しましょう。



室内を涼しくする

「この程度の暑さなら」と我慢しないで、扇風機やエアコンなどで室温を下げましょう。



日差しを避ける

帽子や日傘で直射日光を避けたり、日陰を歩いたりしましょう。また、屋外で活動するときにはこまめな休息も大切です。



水分・塩分を補給する

こまめに水分補給し、適度に塩分を補給しましょう。

保健師から

秋バテにも注意しましょう

秋の体調不良は「秋バテ」とも呼ばれ、夏の間の疲れや気温・気圧の変化による自律神経の乱れなどが原因で起こります。

「秋バテ」の主な症状

- だるさ、疲労感
- 食欲不振、胃もたれ、下痢、便秘
- 頭痛、肩こり、めまい
- 睡眠障害
- 心の不調



日常生活でできる対策

- 食事で体を整える
バランスのよい食事を1日3食、規則正しく取りましょう。
- 適度に体を動かす
軽いウォーキングやストレッチで体を動かしましょう。

● お風呂に入ってリラックスする

ぬるめのお湯(38～40度)にゆっくり浸かりましょう。

● 質のよい睡眠で体を休める

規則正しい就寝と起床で、質の良い睡眠を心掛けましょう。

● 寒暖差対策をする

カーディガンやジャケットなど、寒暖を調節しやすい服装を選びましょう。また、冷房の設定温度は少し高めにして、外気との気温差を小さくしましょう。

症状が2週間以上続く場合や、日常生活に支障がある場合は、医療機関の受診を検討しましょう。

ちょっとひと休みに 「いこいのベンチ」をご利用ください

歩いて出掛けやすい環境づくりと健康づくりを応援するため、町道桜台小沢線の歩道に「いこいのベンチ」を2基設置しています。買い物や通院、ウォーキング、バス待ちなどの際の休憩場所として、ぜひご利用ください。



町内循環バス「六倉」バス停付近



神奈中バス「諏訪西」バス停付近

「防災のつどい」を開催します

問 危機管理室 ☎(内線)3783

✉ kikananri@town.aikawa.kanagawa.jp

毎年、防災意識の向上を図るため、「防災のつどい」を開催しています。今年度は、神奈川県地震災害をテーマに講演いただきます。

● 日時 10月3日(土)
午前10時30分～11時30分

● 講師 県温泉地学研究所所長
宮下雄次さん

● 場所 文化会館3階 大会議室

● 申し込み方法 9月18日(金)までに、電話またはメールで危機管理室へ

● 定員 100人



過去の防災のつどいの様子

ヘルスあっぷクッキング

毎日の食事をバランスよく ～免疫力を高めよう～

- 日 9月29日(火)
午前10時30分～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14日(月)までに
健康推進課へ

認知症講演会 「もしかしたら認知症？」

日常のちょっとした変化などのサインを見逃さないよう、認知症の早期の「気づき」を目的とした認知症講演会と、医療・介護の専門職による事例発表会を町在宅医療・介護連携推進協議会の主催で開催します。

- 日 10月3日(土) 午後2時～4時
- 所 文化会館3階 大会議室
- 人 町内在住・在勤の方
- 師 厚木市立病院 脳神経内科医長
國分 達先生
- 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。
- 問 高齢介護課 介護保険班
☎(内線) 3332

65歳から始める 転倒予防体操教室

ストレッチと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14日・21日(いずれも水曜)
【全2回】 午後1時30分～3時

- 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
限を受けていない65歳以上の方
25人程度
- 師 株式会社ジェイレック
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 問 9月17日(木)までに、
高齢介護課 長寿いきがい班へ
☎(内線) 3338

音楽体操教室 ～ボイストレーニング教室～

「声を出すこと」で健康に。マスク生
活で衰えている口腔機能を改善しま
しょう。

- 日 10月29日、11月26日、12月3日、
令和9年1月14日、2月4日、3月18日
【6回1コース】(いずれも木曜)
午前10時～11時30分まで
- 所 文化会館 リハーサル室
- 人 町内在住の要介護・要支援認定を
受けていない65歳以上の方
20人程度
- 師 ソプラノ歌手・ボイストレーナー・
音楽療法士 川島ゆみさん
- 物 飲み物、筆記用具
- 申 問 9月17日(木)までに、
高齢介護課 長寿いきがい班へ
☎(内線) 3338

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8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)県宅地建物取引業協会県央支部

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)



日本赤十字社
献血Web会員サービス
「ラブラッド」



マダニを介して感染する SFTS(重症熱性血小板減少症候群)にご注意!

問 環境課 環境対策班 ☎(内線)3514

SFTSは主にSFTSウイルス
を保有したマダニにかまれる
ことで感染する感染症です。
秋にかけてマダニなどの活動
が活発になるため、野外で活
動するときは特に注意しま
しょう。

主な症状

主な初期症状は発熱、
全身倦怠感、消化器症
状(食欲不振、吐き気、
嘔吐、下痢、腹痛)で、重
症化し、死亡すること
もあります。

マダニから身を守るには

- 長袖・長ズボンを着用する
- 虫よけを使用する
- 首にタオルを巻くかハイネックのシャツを着用する
- 「ペットも気を付けて!」
- マダニが多く生息する場所(草むらや山林など)には近付かない
- ダニ駆除薬を使用する
- 帰宅時には体にマダニが付いていないか確認する
- ペットが体調不良を示した時は、自己判断せず獣医師に相談する

ダニにかまれたら無理に引き抜かず、医療機関で処置しましょう。

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 日 9月24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8月生まれ
2歳児歯科健診	令和6年8月生まれ 令和6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3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 9月17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16日(水)までに
健康推進課へ

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。

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3月生まれ)	3歳6カ月児 (令和5年3月生まれ)
日にち	10月28日(水)	10月13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 9月18日(金) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室



町ホームページ

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)。9月17日(木)までに健康推進課へ

健康aiちゃん

運動機能や判断力を
測定し健康状態を
「見える化」します。

© Q's fix



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 9月28日(月)
 - 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 9月15日(火)までに
健康推進課へ

YouTube
愛川町チャンネル



■図書館だより 話題の本「児童書」 知ると楽しい！洋菓子のひみつ 甘く華やかな西洋のスイーツ文化(洋菓子のひみつ編集部)、
いきものたちの言い分 その愛、正直メー
ワクです。(こざきゆう)、まけたって、いい。(礪みゆき)
問 図書館 ☎046(285)6963