子育て

すくすく親子健康相談

保健師・栄養士・看護師による発育・発達、予防接種や育児相談。離乳食の展示や試食を行う「離乳食相談」も同時開催。

日11月5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、就学前の子と保護者
物母子健康手帳
申不要、直接会場へ

産後ケア「ひなたぼっこ」

お母さんたちの交流・休息のほか、身長・体重測定や育児・栄養・母乳に関する個別相談。

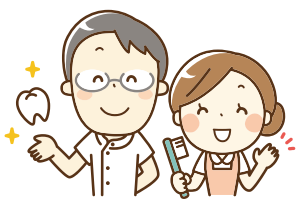
日11月19日(木)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前11時まで)
所健康プラザ2階　健診室
人町内在住で、１歳未満の子どもと保護者
物母子健康手帳、赤ちゃん用バスタオル、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
申前日までに健康推進課へ

子どもの歯科保健指導

対象者には11月上旬までに必要書類を送付。届かない場合はご連絡ください。育児に心配がある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。

日11月26日(木)受付時間は個別に通知
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歳児は身長・体重測定も実施

歯科保健指導	対　象
1歳児歯科健診	令和7年10月生まれ
2歳児歯科健診	令和6年10月生まれ
	令和６年4月生まれ



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11月下旬に書類を送付。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

対　象	日にち	持ち物
1歳6カ月児(令和7年5月生まれ)	12月16日(水)	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
3歳6カ月児(令和5年5月生まれ)	12月 8日(火)	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力と聴力の調査票(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。対象になる前月下旬に送付する通知で詳細を確認してください。

健康診査	対　象
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

成人歯科健康診査、口腔(こうくう)がん検診

口腔がんは早期発見・治療が大切です。成人歯科健康診査と同時に受診できます。期限間近は混雑しますので早めに検診を受けましょう。

【共通】
①70歳以上の方(誕生日が昭和32年3月31日以前)②生活保護法による被保護世帯③町民税非課税世帯に属する方は無料(②③は事前申し込み)
物受診券、マイナ保険証など
申期限は12月31日(木)まで(医療機関の休診日は除く)

●成人歯科健康診査

むし歯や歯周病の有無、歯の汚れや歯石の有無、かみ合わせの状況など。受診券に記載のある方は節目健診(歯肉の検査など)、オーラルフレイル健診(口腔機能検査)も受診可能。

対　象	本年度20歳・30歳になる方、40歳以上の方
費　用	1,000円(オーラルフレイル健診を同時受診する場合2,500円)

●口腔がん検診

口腔内の粘膜状態の確認。

対　象	40歳以上の方
費　用	1,600円(成人歯科健康診査と同時受診の場合2,200円)

厚木保健福祉事務所からのお知らせ

健康・福祉に関する相談、検査などを実施。事前に電話予約。

問厚木保健福祉事務所☎046(224)1111(代)

●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

難病や合併症を有する方、そのご家族のための食事相談。

日日付は個別に調整／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・無料で検査可能。相談は随時受付。

日月2回程度／午後1時15分～4時

こころの健康講座「ストレスとこころの健康」

前に進む力を引き出す「ペップトーク」を学び、親と子の心を育む言葉の力について考えます。

日12月12日(土)午前10時～11時
所子育て支援センター
人町内在住または在勤の方20人(先着)。未就学児同伴可(託児不可)
師日本ペップトーク普及協会教育普及部副部長 武智俊典さん
申問11月24日(火)までに福祉支援課 障害福祉班へ☎(内線)3352

町HP

掲載情報の見方　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 問問い合わせ FAXファクス ✉電子メール HPホームページ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可

あいかわリフレッシュ健康体操講座

町のオリジナル体操「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11月30日(月)①午前9時30分～10時15分②午前10時30分～11時15分
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
師健康運動指導士 高垣茂子さん
物運動ができる服装、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11月19日(木)までに健康推進課へ

健康に関する相談会

【共通】
日11月27日(金)午前9時30分～11時
所健康プラザ1階　多目的室
申申し込み不要、直接会場へ

●骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

骨密度を測定し、生活習慣の見直しをしませんか。
人町内在住で骨粗しょう症治療中の方を除く成人
物素足になりやすい服装
他測定は年度内1回限り

●ヘルスあっぷ相談

身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健幸(けんこう)aiちゃん測定、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
申健幸aiちゃん測定は要予約(先着3人)。前日までに健康推進課へ

学んで得する町民健康講座

ストレスの正体や自分の考え方のクセを知り、負担を軽減する方法や上手な対処法を学びませんか。
日12月2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(一社)日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントコンサルタント 三井あゆみさん
申11月25日(水)までに健康推進課へ

骨髄移植ドナー支援事業



骨髄提供者(ドナー)増加を図り骨髄移植などを推進するため、ドナーおよびドナーの勤務先への助成を行っています。

助成対象／健康診断に係る通院、自己血貯血に係る通院、骨髄・末梢血幹細胞の採取に係る入院、骨髄バンクが必要と認める通院・入院および面接。

助成金／ドナーが通院・入院に要した日数に応じて交付(上限7日)。

申請／骨髄などの提供を完了し、医療機関を退院した日の翌日から1年以内に下記の書類を健康推進課へ。

人本町に住民登録があり、ドナー休暇制度がない国内の事業所※に勤務する方。ドナーが勤務するドナー休暇制度のない国内の事業所※

※国・地方公共団体・独立行政法人を除く

	助成額	申請書類
ドナー	2万円	・愛川町骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書(ドナー用) ・雇用関係および休暇制度に関する証明書 ・(公財)日本骨髄バンクが発行した骨髄などの提供完了の証明書
ドナーの勤務先	1万円	・愛川町骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書(事業所用) ・雇用関係および休暇制度に関する証明書 ・(公財)日本骨髄バンクが発行した骨髄などの提供完了の証明書

保健師から

感染症を予防して冬を元気に過ごしましょう！

毎年、秋冬になるとさまざまな感染症がはやります。簡単にできることから始めて、今年の冬を元気に過ごしましょう。

●ウイルスや細菌などを寄せつけないよう、身の回りを清潔に
- □せっけんと流水で手を洗う(帰宅時、食事前、トイレの後など)
- □うがいをする
- □爪を切る
- □鼻をかむ



●自宅療養や医療機関の受診
- □体調が悪いときはゆっくり休む
- □症状があるときは医療機関を受診し、症状の悪化を防ぐ

●マスクの着用
- □環境に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

●感染症の予防と悪化させないための基礎体力づくり
- □規則正しい生活リズム
- □十分な睡眠
- □栄養バランスが取れた食事
- □適度な運動



心身共に充実した毎日を過ごすと、病気への抵抗力が養われていくと言われています。