

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、壮年期(40～64歳)の町民を対象に、健康づくりのための運動を中心に、健康ミニ講話、調理実習を月1回程度、7カ月間継続して実施します。

教室プログラムの開始前と終了後に、「健幸aiちゃん」により、脚力・歩行能力・認知能力を測定、評価します。また、貸与する活動量計を活用することで、日常生活における活動量の振り返りを行い、生活習慣の改善を目指します。



© Q'sfix
「健幸aiちゃん」



一般社団法人スポーツミーム
くろやなぎ つとむ
理事 畔柳 努(スポーツトレーナー)

- 人 町内在住で継続して参加できる40歳～64歳の方 20人
(年齢基準日は令和7年3月31日)
- 費 400円(調理実習の食材費)
- 所 健康プラザ
- 申 6月28日(金)までに健康推進課へ

日時	内容
7月26日(金) または7月30日(火) 午前9時～正午	● 教室前測定(1時間程度) ※参加者はいずれかの日程で参加 健幸aiちゃん、未病センター測定機器(血管年齢計、体組成計ほか)、骨密度測定など
8月6日(火) 午前10時～11時30分	● 開講式 健康講話①生活習慣病を知ろう 運動①セルフチェック～自分のカラダを知ろう～
9月3日(火) 午前10時～11時30分	健康講話②ロコモを知って予防しよう 運動②セルフメンテナンスのためのストレッチ
10月15日(火) 午前10時～11時30分	健康講話③栄養バランスよく食べよう ～日常生活でのコツ～ 運動③日常動作をより良くするためのエクササイズ
11月12日(火) または11月22日(金) 午前10時30分～午後1時	【調理実習】時短でラクラク!健康食レシピ (いずれかの日程で参加)
12月3日(火) 午前10時～11時30分	健康講話④認知症を予防しよう ～今から始める認知症予防～ 運動④正しい姿勢と効率的な身体の使い方
令和7年1月14日(火) 午前10時～11時30分	健康講話⑤歯と口腔のお話 運動⑤代謝を上げるエクササイズ
令和7年2月4日(火) 午前10時～11時30分	● 閉講式 健康講話⑥骨粗しょう症を予防しよう 運動⑥身体の使い方～総集編～
令和7年2月7日(金) または2月18日(火) 午前9時～正午	● 終了測定(1時間程度) ※参加者はいずれかの日程で参加

※健康講話や運動の内容について変更する場合があります。

保健師から

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



今回のテーマは「6歳臼歯」

6歳頃に、はじめて生えてくる「永久歯の奥歯」が6歳臼歯です。早い子では4歳半頃から生え始め、8歳までにはほとんどの子に生えてきます。

● かみ合わせや歯並びの鍵となる重要な歯

6歳臼歯は前から6番目の奥歯。永久歯の中で一番大きく、かむ力の強い歯で、「かみ合わせの鍵」とも言われる重要な歯です。また、6歳臼歯が生え始めると、前歯の生え変わりも始まります。乳歯は永久歯に生え変わりながら6歳臼歯を目印にして並んでいきます。

● 特にむし歯になりやすい歯

6歳臼歯は、一部が見え始めてから完全に生えきるまでに1～2年ぐらいかかります。生えたての6歳臼歯は石灰化が未熟でむし歯になりやすいことに加え、かぶった歯ぐきの下に食べ物がつまりやすく歯ブラシも届きにくいので、とてもむし歯になりやすい歯です。このような悪条件が重なり、約50%のこどもの6歳臼歯が、生えてから1年のうちにむし歯にかかっています。

子どものむし歯予防には次の3点を心掛けましょう

- ① 甘い飲み物や食べ物は、時間や量を決めて摂取する。
- ② 定期的に歯科健診を受け、フッ素塗布をしてもらう。
- ③ 毎日、保護者が仕上げ磨きをする習慣をつける(特に寝る前)。



成人歯科健康診査・口腔がん検診のお知らせ

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

令和6年度の成人歯科健康診査は20歳と30歳を新たに対象に加えて実施します。



町ホームページ
「成人歯科健康診査」



町ホームページ
「がん検診」

	成人歯科健康診査	口腔がん検診
内 容	歯周疾患の早期発見・予防発見をするための診査 ※治療は行いません。	視触診による口腔内の粘膜状態の確認
対 象 年齢基準日は、 令和7年3月31日	20歳、30歳、40歳以上の方 ※本年度20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳および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) を実施します。	40歳以上の方
受診者 負担金	1,000円 ※昭和30年3月31日以前に生まれた方は無料	1,600円 ※成人歯科健康診査と同時受診の場合は、 1,200円(加えて、成人歯科健康診査の 費用1,000円)。 ※昭和30年3月31日以前に生まれた方は 無料
持ち物	受診券、健康保険証	
期 間	7月1日(月)～12月31日(火)(医療機関の休診日は除く)	

※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世帯に属する方は、受診者負担金の免除が受けられますので、事前(受診券到着後)に申請してください。

毎年6月は「食育月間」です

食育とは、一人ひとりが生涯を通じて健康な生活を送れるように、自分の食について考える習慣や、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身につけるための取り組みです。

食育展を開催します



過去の展示の様子

食育に関する掲示やおすすめ
レシピの紹介のほか、給食などの
展示(午後のみ)も行います。

日 6月3日(月)～14日(金)
※平日のみ

所 役場1階 住民課前ホール

「健康フェスタあいかわ2024」
食育展コーナー

6月2日(日)開催の「健康フェスタあいかわ2024」の健康イベント内でも食育展コーナーとして豆つかみなどを実施しますので、ぜひご来場いただき、食について考えたり、見直したりする機会としてください。



栄養士から

フレイル対策で、いつまでも健康に

フレイルは、健康と要介護の状態

加齢により、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。
多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルは、適切な対策を行うことで健康な状態へ戻ることができます。

3つの改善で、フレイル対策を!

① 食の改善 ～たんぱく質の不足は大丈夫?～

健康な体づくりには、1日に3食を、バランスよく食べることが大切です。特に、たんぱく質が多く含まれる「肉や魚、卵、大豆・大豆製品」をしっかりとりましょう。

② 体力の改善 ～足の筋肉は大丈夫?～

体を動かさないことで筋肉が衰えて、動くことや運動がおっくうになり、転倒の原因にもなります。ウォーキングや体操など、意識して体を動かしましょう。

③ 社会参加の改善 ～「つながり」は大丈夫?～

心身の健康を保つためには、人との「つながり」も大切です。趣味やボランティア、買い物などで、定期的に外出や交流をしましょう。

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

お子さんの歯科保健指導

- 日 6月27日(木)
- 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
むし歯予防教室 (1歳児歯科健診)	令和5年5月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年5月生まれ 令和3年11月生まれ

対象者には6月上旬に必要な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。

※ むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

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13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・試食も実施
- 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

「赤ちゃんパパとママの教室
(ひなたぼっこ)」

1歳未満のお子さんがあるママやご家族を対象とした教室です。
内容は、赤ちゃんとのふれあい遊び、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくりなどです。

- 日 6月24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歳未満のお子さんをお持ちの母さん、お父さん、赤ちゃん
- 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 6月21日(金)までに健康推進課へ

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。

骨密度測定・骨粗しょう症
予防相談会

- 日 6月12日(水)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 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

大人の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。
身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健康aiちゃん測定、みそ汁の試飲や健康食の試食なども行います。

- 日 6月12日(水)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 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(3人・先着)。
前日までに健康推進課へ

子宮頸がん・乳がんの
無料検診

一定年齢の女性を対象として、がん検診の無料クーポン券を6月中旬にお送りします。

子宮頸がん検診

- 人 平成元年4月1日～
平成17年3月31日生まれの女性
- 他 集団検診または医療機関検診

乳がん検診(マンモグラフィー)

- 人 昭和58年4月2日～
昭和59年4月1日生まれの女性
- 他 集団検診

学んで得する
町民健康講座歯の健康について
「お口の健康、1日にしてならず」

- 日 6月14日(金)
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 10人程度
- 師 厚木保健福祉事務所歯科医師
- 申 問 6月10日(月)までに健康推進課へ

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、口腔がん)をご希望の方は、6月下旬に対象者に受診券を送付しますので、申し込みの必要はありません。
ただし、医療機関での大腸がん検診をご希望の場合は、事前に健康推進課へ申し込みが必要となりますので、ご注意ください。

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

対 象	1歳6カ月児 (令和4年12月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年12月生まれ)
日にち	7月24日(水)	7月2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個別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)

- 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。