

学んで得する 町民健康講座



睡眠講座

～睡眠の質を高めよう～

- 日** 7月17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 10人程度
- 師** 一般社団法人
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
三井あゆみ先生
- 申問** 7月10日(水)までに
健康推進課へ

健康づくり栄養講座

いつまでも若々しく健康でいられるよう、秘められた野菜のチカラなどを楽しく学んでみませんか。

- 日** 7月21日(日)
午前10時～11時30分
- 所** レディースプラザ2階 多目的室
- 人** 町内在住または在勤・在学の方
15人
- 師** 明治安田生命町田支社
チーフコンシェルジュ
梅村佳庸子さん
- 申問** 7月14日(日)までに
レディースプラザへ
☎ 046(285)1600



マタニティセミナー

初めて出産される方を対象に、マタニティセミナーを開催しています。
2日間1コースですが、1日のみの参加も可能です。

日程	8月5日(月)	8月10日(土)
内容	・妊娠、分娩経過 ・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。	
費用	無料	

申問 7月29日(月)までに健康推進課へ

8月1日(木)～7日(水)までの1週間は 食中毒予防週間です。 食中毒予防キャンペーン

食中毒予防の啓発活動として、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および啓発品の配布を行います。

日時 8月2日(金)10時から
場所 役場庁舎前広場

●食中毒予防のポイント!

- こまめに手を洗いましょう。
- 加熱する食品は十分に加熱しましょう。
- 調理器具は清潔にしましょう。
- テイクアウト・宅配された食品は速やかに食べましょう。

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



食中毒予防の3原則

社会福祉士から

ヘルプマークをご存知ですか?

問 福祉支援課 障害福祉班 ☎(内線)3352



「ヘルプマーク」は、援助の必要な人のマークです。ヘルプマークは、援助や配慮を必要とする方が自身の持ち物に付けることで、周囲の方々がヘルプマークに気づき、援助や配慮を受けやすくするよう考案されたマークです。日常生活や災害時に援助や配慮が必要な方、外見では分かりづらい疾患や障がいのある方、妊娠中の方などに配布しており、受け取りを希望される方も年々増えています。

一緒に持ちたい「愛川町ヘルプカード」

町ではヘルプマークと一緒に「愛川町ヘルプカード」を配布しています。

このカードは自身の情報をより詳細に書き込む用紙で、急な体調不良や災害時に周囲の方々がカードを見ることで、名前や緊急連絡先、医療情報、必要な援助や配慮の内容などが一目で分かります。プラスチックケースに入れてヘルプマークと一緒に付けることを推奨しています。



ヘルプマーク・ヘルプカードを 付けている人を見かけたら



公共交通機関や商業施設などでヘルプマーク・ヘルプカードを付けている人を見かけたら、思いやりや配慮の心で必要に応じた援助や配慮の行動をお願いします。

ヘルプマークとヘルプカード、どちらも無料で配布していますので、受け取りを希望される方は福祉支援課にお問い合わせください。

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。

お子さんの歯科保健指導

- 日 7月25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6月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年6月生まれ
	令和3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。

※ むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

産後ケア 「赤ちゃんパパとママの教室 (ひなたぼっこ)」

産後の時期にパパとママの不安は付きものです。教室の内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくりなどです。

- 日 7月22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お母さん、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 7月19日(金)までに健康推進課へ

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11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。

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 7月18日(木)
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、血圧測定なども行います。

- 日 7月18日(木)
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 健幸aiちゃん測定のみ要予約(先着・3人)。前日までに健康推進課へ

産後ママのための リラックス教室

ゆったり身体を動かしながら産後ママの身体と心をいたわり、リラックスしましょう!

- 日 8月19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5日(月)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

町のオリジナル体操「あいかわりフレッシュ健康体操」で健康づくり!

- 日 7月19日(金)
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、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 高垣茂子さん
- 物 運動のできる服装と靴、飲み物
- 他 当日の健康チェックで体調不良と判断された場合、参加をお断りすることがあります。
- 申 7月12日(金)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)」



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月下旬までに必要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5年1月生まれ)	3歳6カ月児 (令和3年1月生まれ)
日にち	8月28日(水)	8月6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)

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

FMOHOT 839で町の情報をお知らせする「愛川町インフォメーション」を、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。