

学んで得する 町民健康講座



所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方

申 問 申込期限までに健康推進課へ

目指せ!しなやか血管美人 ～動脈硬化と生活習慣～

日時	11月14日(木) 午後1時30分～3時
講師	第一生命保険株式会社
申込期限	11月7日(木)

おいしく食べて健康づくり 講習会(減塩編)

日時	12月5日(木) 午後1時30分～3時
講師	味の素株式会社 ※本事業は、健康長寿への社会貢献のため、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として味の素株式会社の協力により実施するものです。
申込期限	11月28日(木)

未病改善・ 健康ウォーキング教室

正しいウォーキング方法を学び、「愛川町健康づくり散策コース」を歩きませんか。

日 11月20日(水) 午後2時～4時

所 田代散策コース
(集合同所は田代運動公園)

※雨天時は、健康プラザ1階多目的室でウォーキング指導になります。

人 町内在住の64歳までの方
20人程度

物 運動ができる服装、運動靴、飲み物

他 ベビーカーをご利用される場合は、お子さんの参加も可能です。

申 問 11月11日(月)までに健康推進課へ

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(火曜または水曜)
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(木曜)
午後1時20分～2時10分

申 問 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄提供のための通院・入院した日数に応じて、骨髄提供したドナーやその勤務先へ助成金を交付します。

- **対象** ●本町に住民登録があり、骨髄提供に伴う休暇の制度がない事業所などに勤務する方
※ 骨髄バンク事業で骨髄などの提供を完了した方に限る
- 助成を受けるドナーが勤務する国内の事業所など
※ 国、地方公共団体、独立行政法人などを除く

●助成対象となる通院などの内容

- 健康診断や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

●助成額(上限は7日)

- ドナー 1日当たり2万円
- ドナーが勤務する事業所 1日当たり1万円

●申請期間

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

●申請方法

下記の必要書類を揃えて、健康推進課へ

- 【ドナー】
- 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)
 - 公益財団法人日本骨髄バンクが発行した、骨髄などの提供が完了したことの証明書
 - 健康保険証の写し
- 【ドナーが勤務する事業所など】
- 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)
 - 公益財団法人日本骨髄バンクが発行した、骨髄などの提供が完了したことの証明書
 - ドナーとの雇用契約を証明できる書類

11月1日から県内全域で 救急医療相談 「かながわ救急相談センター」 (#7119)が始まります!

今すぐ病院へ行ったほうがいい?
救急車を呼んだほうがいい?

迷ったら… **24時間** 対応

#7119
に電話してください!

小児救急 **夜間**
ダイヤルは
#8000
午後6時～翌朝8時

保健師から

乾燥を防いでウイルスに負けない体づくりを!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活発になるので要注意!

水分補給は冬でも大切!

私たちの身体は、尿や汗以外に皮膚や呼吸などからも、安静時で1日約900mlの水分を排泄します。汗をかかない冬場でも、夏場と同様に脱水に注意する必要があります。

ウイルス防御に乾燥は大敵!

鼻や口から侵入したウイルスなどの異物は、気道内の粘液に捕らえられ、体外へ排出されます。乾燥により粘液が少なくなったり粘度が高くなったりすると、この防御機能が低下し、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。

水分補給と加湿で、ウイルスから身を守る!

手洗いや消毒などの感染対策に加え、こまめな水分補給や加湿によって体内の水分量を保つことが重要です。マスクの着用も、のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぐために有効です。

■不用品登録制度をご利用ください。ご家庭で不用となった品物のうち、まだ十分に利用価値のある品物については、町では不用品情報の登録制度を設けています。最新の情報(譲ってほしい)無償1件(譲ります)無償4件、有償3件は、町ホームページを(ご覧ください)。



町ホームページ
「不用品情報」

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。

■自治会(行政区)に加入しましょう! 自治会では、夏祭りや運動会、防犯パトロール、防災訓練などの活動をを通じて、住み良い地域づくりを進めています。

お子さんの歯科保健指導

日 11月28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10月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年10月生まれ
	令和4年4月生まれ

対象者には11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)

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 11月25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 11月22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 11月14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。

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

骨密度を測定し、生活習慣の見直しをしませんか。

日 11月26日(火)
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、健幸aiちゃん測定なども行います。

日 11月26日(火)
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)。11月22日(金)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の「あいかわり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21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、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 問 11月11日(月)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)」



こころの健康講座

「ストレスとこころの健康」 ～自分も相手も元気になる言葉の力～

日 12月6日(金) 午後2時～3時

所 福祉センター3階 会議室

人 町内在住・在勤の方 30人(先着)

師 日本ペップトーク普及協会認定講師・子どもとご家族を勇気づける専門家 武智俊典氏

申 問 11月22日(金)までに福祉支援課 障害福祉班へ ☎(内線)3352

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5月生まれ)	3歳6カ月児 (令和3年5月生まれ)
日にち	12月18日(水)	12月10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