

## 学んで得する 町民健康講座

健康のために  
漢方の考え方を知るプログラム  
～未病編～

- 日 1月17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
- 師 株式会社ツムラ
- 申 問 1月10日(金)までに  
健康推進課へ

※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」の一環として株式会社ツムラの協力により実施するものです。

## 厚木地区食品衛生協会 サイエンスカフェ

サイエンスカフェは、科学(あるテーマ)について、住民と科学者(研究者)がコーヒーを飲みながら話し合う場です。今回のテーマは、SDGs「食の有効活用～無駄をなくし、食生活をより楽しむためのヒント～」です。

- 日 2月21日(金)  
午後2時30分～4時30分  
(受け付けは午後2時～)
- 所 厚木アーバンホテル  
厚木市中町3-14-14
- 人 30人
- 師 東京農業大学  
農学部デザイン農学科  
教授 谷口亜樹子先生
- 費 1,000円(1ドリンク、お茶菓子付)
- 申 問 2月10日(月)までに  
電話、メール、ファクスで、名前、  
連絡先、参加人数を厚木地区  
食品衛生協会事務局へ
- ☎ FAX 046(222)7643  
✉ afha@h9.dion.ne.jp



## ヘルシーボディエクササイズ

### お腹スマートコース PART.1 & PART.2

40歳からのメタボ予防に、呼吸筋を含む体幹・お腹まわりの筋力を強化して脂肪燃焼効率の良い体づくりを目指してみませんか。

- 日 PART.1 1月16日(木)  
PART.2 2月1日(土)
- いずれの日程も  
①午前9時30分～10時15分  
②午前10時30分～11時15分  
各45分のコースとなります。
- ※ PART.1のみ、PART.2のみの参加も大歓迎。両方の参加でさらに効果アップ!
- 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40歳から64歳までの方  
各回10人
- 師 ピラティスインストラクター  
大瀧あさみ先生
- 物 運動のできる服装、運動靴、  
飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- 他 申し込み時に、ご希望の時間帯をお選びください。
- 申 問 PART.1は1月10日(金)  
PART.2は1月23日(木)  
までに健康推進課へ

## 気づいて!こころのSOS ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。この講座では、「こころの健康」について学び、自殺に傾く人の精神状態とそのかわりについて学びます。

|    | PART. I<br>ゲートキーパーってなんだろう<br>～あなたが大切な人にできること～ | PART. II<br>生きるを支える<br>～メンタルヘルスケアのポイント～ |
|----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 日時 | 2月5日(水) 午後2時～3時30分                            | 2月12日(水) 午後2時～3時30分                     |
| 講師 | 株式会社 ありがトン<br>澤登和夫代表                          | 湘南精神保健福祉士事務所<br>長見英知代表                  |

- 所 役場庁舎4階 401・402会議室
- 人 町内在住・在勤の18歳以上の方  
30人(先着)
- 他 いずれか1つの講座のみ参加も可
- 申 問 1月31日(金)までに  
福祉支援課へ ☎(内線)3352

## 保健師から

### 胃腸をいたわりましょう

年の初めを迎えて、体調はいかがでしょう。  
今年も元気に過ごせるように、自分の健康は自分で守り、維持しましょう。

#### 【年始年末の食べ過ぎ・飲みすぎで胃腸が疲れていませんか】

胃は、その粘液で強力な胃酸から胃を守っています。しかし暴飲暴食やストレスなどにより粘液の分泌がうまくいかなくなると、胃の内壁が荒れたり潰瘍を生じることがあります。腸は、その長さを生かして繊維質をはじめとする分解されにくいものをゆっくり消化しながら栄養分を腸壁から吸収します。

#### 【疲れた胃腸を癒しましょう】

長時間の空腹は、胃液が胃の粘膜を荒らします。特に朝食を抜いてのたばこやコーヒーは厳禁。朝食をきちんととり、その後、5～6時間あけて食事を取るのが基本。胃腸が疲れているときは、スープやみそ汁などで胃腸を温める程度でも良いので朝食をとりましょう。また、食べてすぐに動いたり入浴したりすると、胃腸に十分な血液が回らず消化がスムーズにできなくなるので、食後は30分以上ゆっくり休むようにしましょう。加えて、胃腸を休ませている間は水分が不足しがちなので、小まめな水分補給も大切です。



胃腸の調子が  
よくない状態が続く場合は  
早めに医療機関を  
受診しましょう。

## お子さんの歯科保健指導

日 1月23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<br>(1歳児歯科健診) | 令和5年12月生まれ              |
| 2歳児歯科健診              | 令和4年12月生まれ<br>令和4年6月生まれ |

対象者には1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 1月21日(火)  
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 1月20日(月)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 1月9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 1月27日(月)  
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 1月27日(月)  
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)。1月24日(金)までに健康推進課へ

### 健幸aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダンスを備え、運動機能測定や判断力(認知能力)測定を行うことで健康状態を「見える化」する機器です。



### 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 1月28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、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 1月17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1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<br>(令和5年7月生まれ)     | 3歳6カ月児<br>(令和3年7月生まれ)                                   |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------|
| 日にち | 2月26日(水)                  | 2月4日(火)                                                 |
| 持ち物 | 母子健康手帳、問診票、<br>歯ブラシ、バスタオル | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、<br>バスタオル、当日の朝の尿、<br>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。