

学んで得する
町民健康講座



知って納得!高血圧

～自覚症状がない
サイレントキラーを予防しましょう～

日 7月23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 愛川北部病院
医師 伊藤弘昭先生

申 7月16日(水)までに
健康推進課へ

マタニティセミナー

初めて出産する方を対象に、2日間1コースのマタニティセミナーを開催しています。
1日のみの参加も可能です。 申 7月25日(金)までに健康推進課へ

日程	8月1日(金)	8月9日(土)
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠、分娩経過について ●妊婦体操 ●栄養講話と試食 	<ul style="list-style-type: none"> ●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)	

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」で健康づくり!

日 7月28日(月)

- ①午前9時30分～10時15分
- ②午前10時30分～11時15分

お申し込み時に希望の時間帯をお選びください。

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 7月18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)」



8月1日(金)～7日(木)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と啓発品を配布します。

8月4日(月)
午前10時～
役場庁舎前広場



食中毒予防の三原則

次のことに注意して、食中毒を予防しましょう

- 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

保健師から

熱中症を予防しましょう

いよいよ夏本番。暑くなると注意しなければならないことのひとつに「熱中症」があります。熱中症に関する正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

●熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

●熱中症予防のために

①暑さを避け、身を守る

- エアコンなどで温度を調節、遮光カーテンやすだれを利用、室温をこまめに確認
- 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日には不要不急な外出を控える
- 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす

②こまめな水分補給

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



特に注意が必要な方

高齢者

暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する体の調整機能が低下しています。

子ども

体温の調節機能が十分には発達していません。

障がいのある方

体温調節が難しい場合やのどが渇いても気付かない、自分で水分を取れないなどの場合があります。

■FMHOT339で町の情報をお知らせ 町のイベントや行政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。問 政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3214

お子さんの歯科保健指導

- 日 7月24日(木)
受付時間を分けてご案内します。
個別通知でご確認ください。
- 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
1歳児歯科健診	令和6年6月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年6月生まれ
	令和4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。



産後ケア「ひなたぼっこ」

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、
お母さんたちの休息などです。

- 日 7月31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歳未満のお子さん
とそのお母さん、お父さん
- 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30日(水)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10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 7月18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 7月18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40歳以上の方
- 申 健幸aiちゃん測定のみ要予約
(先着3人)。7月17日(木)
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
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 午後1時20分～

- 申 問 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)

■食中毒にご注意を！夏は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を起こす菌を「つけない・増やさない・やっつける」の予防三原則を守って、元気に過ごしましょう。

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
受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

対象	1歳6カ月児 (令和6年1月生まれ)	3歳6カ月児 (令和4年1月生まれ)
日にち	8月27日(水)	8月5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 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。