



# 厚木保健福祉事務所のご紹介

## さまざまなた相談について

### はじめまして

厚木保健福祉事務所は、厚木市・海老名市・座間市・愛川町・清川村の保健所の業務と愛甲郡(愛川町・清川村)の福祉事務所の業務を行っています。

その一環で実施している、皆さんの健康に役立つ当所の事業についてご紹介します。

### ハッピーライフ

妊娠・出産には適した年齢があります。女性の卵子は加齢とともに質・量が低下し、35歳を超えるると妊娠しにくくなります。また、男性の精子は毎日新しく作られています。加齢とともに質が低下し妊娠率が低下します。

自然妊娠が難しい場合、不妊治療を行います。年齢が上がると不妊治療を行ってもなかなか妊娠しないことが分かっています。そ

のため、妊娠・出産など自分のライフプランについて、若いうちから考えることが大切です。

神奈川県が開設しているホームページ「丘の上のお医者さん」では、ライフプランのシミュレーションが体験できます。また、妊娠・出産などに関する正しい情報を提供していますので、ぜひ、ご覧ください。



丘の上のお医者さんホームページ

### 妊娠SOSかながわ

神奈川県では、予期しない妊娠などで悩んでいる方の相談支援を行っています。

無料・匿名で相談することが可能です。また、LINEでの相談も受け付けています。

### 女性の健康相談

思春期から更年期までの女性の心と身体の健康相談を実施しています。生理不順、生理痛、妊娠、避妊、更年期障害など、なかなか人に相談できない悩みや心配事について、保健師が相談を受け付けています。

相談の内容により、専門の相談機関や医療機関をご紹介します。

### 禁煙サポート・その他の健康相談など

禁煙サポートとして、禁煙に関する不安・困り事などのご相談をお受けしています。必要時、お住いの地域の禁煙外来のご紹介も行っています。

また、背中に痛みがある、貧血の症状が重いなど健康に関するご相談も随時お受けしています。健康に関して相談がありましたらお電話ください。

### オールフレイル健口推進員養成事業

食べたり、おしゃべりしたりする事は健康で長生きするために大切ですが、高齢になると機能が衰えてきます。これらの機能を元気に保つためには、お口やお口の周りの筋肉を鍛えたり、唾液が出やすくしたりなどの体操が必要です。これらの体操を「お口の体操」と言います。

当所では「お口の体操」を地域の皆さんに紹介し、普及していただくボランティア(オールフレイル健口推進員)を養成・育成しています。現在、清川村ではそのボランティアが不足していますので、ぜひ、多くの方にオールフレイル健口推進員になっていただき、しっかり食べ、しっかりおしゃべりし、高齢者の皆さんが健康な清川村を目指していただきたいです。

オールフレイル健口推進員に少しでも興味がある方は当所または村の保健師にご連絡ください。



栄養・食生活情報

厚木保健福祉事務所のホームページ内【食事をもっと楽しく!!】のコーナーを、ぜひご覧ください。

リアル大学生が考えた超簡単! 朝ごはんレシピや野菜レシピ、新米パママ向け、働きざかり世代向け、お元気シニアのための食情報や、厚木地域の会社の社員食堂の健康メニューや食堂のようすもちょっとしたぞくことができます。食事や栄養情報満載のお役立ちページです。ぜひ活用ください。



食事をもっと楽しく!!  
ホームページ

お元気シニアの身体づくり  
支援事業

厚木保健福祉事務所では、令和元年11月から令和2年1月にかけて、クリエイティブ・D清川店を含む管内7つのスーパーなどで65歳以上の方450名を対象とした食事調査を行いました。

調査結果をみると、シニア世代の皆さんがよく食べているもの

は、野菜や果物、牛乳・乳製品。一方で、あまり食べていないものは、肉や芋、魚介類でした。本来であれば、フレイル※予防のために、タンパク質を積極的に取った方がよいシニア世代の皆さんですが、ミドル世代からのメタボリックシンドローム予防の食事を続けていることが分かりました。

タンパク質をしっかり取ると、体の中の筋肉量が増え、フレイル予防につながります。シニア世代になったら、毎食、タンパク質を多く含むお料理が食卓に載ることが理想ですが、お料理が大変と感じる方には、冷凍食品などを上手に利用していただくことをお勧めします。今まで「年のせい」と諦めていた体や心の衰えが、メタボ予防の食事からフレイル予防の食事へギアチェンジすることで、回復するかもしれません。

※フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です。予防と改善活動で健康に戻れますが、放置すると要介護の可能性が高まります。

問 厚木保健福祉事務所保健福祉課  
☎(224)1111

診療所だより



煤ヶ谷診療所  
渡邊医師

花粉症について

最近では、点鼻薬(ステロイド噴霧)が鼻汁に特に効果的とされています。私自身も症状がひどい時はポケットに携帯して使用しています。試してみたい方は、次回診察時にお申し出ください。また、花粉のばく露予防として、マスクやアイガード、帰宅後の洗顔なども有効です。ぜひ試してみてください。



3月に入り、本格的に花粉症の症状に悩んでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

今年の花散飛散の開始予想は、関東で2月上旬でした。例年、飛散開始の1カ月前から少量ずつ飛び始めていると言われてますが、内服薬の効果発現までは1週間程度かかるので、症状が重い方は1月ごろからの対策開始が理想なのかもしれません。

診療所では、抗アレルギー薬の内服は何種類か準備していますが、眠気が出るものもあります。日常的に運転をされる方(特にお仕事で運転される方など)はお申し出ください。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352