

# 健康Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month 〈11月〉

## インフルエンザ予防を!

例年12月～3月はインフルエンザが流行します。特に高齢の方や慢性疾患を持つ方は、発症すると肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザの予防のためには、流行する前にワクチン接種をすることが有効とされています。ワクチンの安全性は極めて高いと評価され、接種を受けた高齢者は、死亡する確率が1/5、入院する確率が約1/3～1/2に減少することが期待できるとされています。

市では、高齢者の予防接種を12月末日まで実施しています。詳しくは健康づくり推進課へ問い合わせてください。

☎同課☎77・1133



記事中の「保存版あやせ健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

## 11月の乳幼児健診と健康相談 ☎健康づくり推進課☎77・1133

区分	月日	対象など
8～10か月児健診	生後8～11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳11か月になる前日。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)	
4～5か月児健診	11/1(木) 11/8(木)	30年6月生まれ
1歳6か月児歯科健診	11/1(木)	29年4月生まれ
2歳児歯科健診	11/8(木)	28年11月生まれ
3歳6か月児健診	11/15(木)	27年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	11/2(金)	29年10月生まれ
5歳児発達相談	11/5(月) 11/19(月)	25年5月生まれ
子ども健康相談	11/6(火) 11/21(水)	9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



### プラザ健康いきいきサロン

プラザ健康いきいきサロンを開催。☎11月29日(木)13時30分～16時☎保健福祉プラザ☎地域包括ケア推進課☎77・1116

### ●シニア体力測定会

シニア向けの体力測定と、その結果についてのアドバイスを実施。☎65歳以上の方☎20人(申込順)☎動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル☎11月2日(金)から同課

### ●健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士がアドバイス。☎30人(先着順。当日番号札を取ってください)

### 水中ウォーキング教室

歩行不安、筋力低下の心配がある方への水中機能訓練。☎12月4日～来年3月19日の各火曜日13時45分～15時45分(全12回。12月25日、1月1日・15日、2月12日は休み)☎高座施設組合屋内温水プール☎20人(申込順。応募多数の場合は初受講の方を優先)☎11月2日～22日に地域包括ケア推進課☎77・1116

### ジェネリック医薬品に関する通知

国民健康保険被保険者のうち、ジェネリック医薬品への切り替えによって薬剤費の自己負担額を軽減できる可能性がある方を対象に、通知を送付します。同医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に厚生労働省の認可のもと新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことで、一般的に新薬よりも安価で、効能・効果も同様のものです。全ての医薬品に対して同医薬品があるわけではなく、薬局にない場合もあります。希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。保険証やお薬手帳などに貼る同医薬品希望シールを、保険年金課で配布しています。☎同課☎70・5617

## 12月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内が保存版あやせ健康だよりを見てください。☎希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を申し出てください)か直接(申込順。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります)

※各項目につき6月～来年3月に1回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は、生理中の受診ができません。乳がん検診はペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間～終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります

### ●乳・子宮がん検診

▶時 12月11日(火) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 11月2日～22日

▶その他 検診車での検診時のみ就学児対象の保育あり(要事前相談)

コース	受付時間	定	費	対〔年齢(来年3月31日現在)〕
A 乳エコー(超音波)		50人	900円	30～39歳
乳	B 視触診とマンモグラフィー2方向	50人	2400円	40～49歳
	C 視触診とマンモグラフィー1方向		1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑤10:30 ⑥11:00	30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑦13:00 ⑧13:30	50人	1800円	30～39歳
F 乳(B)+子宮(D)	⑨14:00	50人	3300円	40～49歳
G 乳(C)+子宮(D)			2800円	50歳以上

### ●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶時 12月22日(土) ▶場 同プラザ ▶申込期間 11月6日～27日

▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(要事前相談)

コース	受付時間	定	費	対〔①年齢(来年3月31日現在)②性別〕
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向 視触診とマンモグラフィー1方向	①8:30 ②9:00 ③9:30	5500円	①40～49歳の偶数年齢②女性
			5000円	①50歳以上の偶数年齢②女性
B 胃・大腸・肺	女性①8:30 ②9:00 ③9:30	40人	2200円	①40歳以上②不問
C 胃	男性①10:00 ②10:30	30人	1100円	
D 大腸	※女性肺のみ④13:00	50人	500円	①20歳以上で偶数年齢②女性
E 肺	⑤13:30 ⑥14:00	65人	600円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)		80人	900円	①40～49歳で偶数年齢②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00	2400円	
	視触診とマンモグラフィー1方向	⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00	1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)		90人	900円	①30～39歳②女性

## 11月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振替休日・年末年始は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	11/7(水)・11/20(火)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	健康づくり推進課☎77・1133
保健師による心の健康相談	11/15(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	11/15(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	11/5(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	
高齢者に関する介護、福祉、健康に関する電話相談や訪問依頼	毎週月～金曜日9:00～17:00。蓼川・大上在住の方対象	地域包括支援センターメイプル☎38・5906
	毎週月～金曜日8:30～17:00。寺尾北・中・本町・南・釜田・西・台在住の方対象	地域包括支援センター杜の郷☎76・8866
	毎週月～金曜日9:00～18:00。小園、小園南、早川、早川城山、綾西、吉岡、吉岡東在住の方対象	道志会地域包括支援センター☎70・1166
	毎週月～金曜日8:30～17:30。深谷、深谷南・中・上、落合北・南、上土棚北・中・南、本蓼川在住の方対象	地域包括支援センター泉正園☎70・1888

国保特定健診は生活習慣病を発見するための健診です。年に1回必ず受診して、生活習慣病を予防しましょう。☎保険年金課☎70・5617