

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課（保健福祉プラザ内）へ 問同課☎77・1116

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

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ができます。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からアドバイスが受けられます。時11月15日(火)①9時30分②10時③10時30分④11時 場保健福祉プラザ 定各3人(申込順) 持筆記用具 申11月2日から健康づくり推進課☎77・1133



血圧計

離乳食カミカミ教室

離乳食と育児の話。講師は管理栄養士、保健師。時11月25日(金)10時~11時 場保健福祉プラザ 定9~12カ月児の保護者 定15人(申込順) 持母子健康手帳・抱っこひも 申健康づくり推進課☎77・1133

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、同医薬品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。同医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に、厚生労働省の認可の下で新薬と同じ有効成分で作られた後発医薬品のことです。一般的に新薬よりも安価で、効能や効果は同じです。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。問同課☎70・5617

コグニバイク体験講習会

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクの体験。講習修了後は、月~金曜日の平日8時30分~17時で、自主利用可(講習会実施中は講習会優先)。時11月15日(火)10時~12時(各15分間) 場保健福祉プラザ 市内在住で40歳以上の方 定6人(申込順) 申11月2日から地域包括ケア推進課☎77・1116



11月は児童虐待防止推進月間

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、子育てに悩んだときは、迷わず相談・通告をしてください。
▶24時間受付 児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちばやく)近くの児童相談所につながります。▶平日昼間 健康づくり推進課☎77・1133、大和綾瀬地域児童相談所☎0466・81・8066▶月~土曜日の9時~20時 かながわ子ども家庭110番相談LINE・ID「@kana_kodomo110」で検索し追加▶その他 一刻を争う場合は警察へ通報してください

市国民健康保険加入中の方の日曜健診の実施について

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺など)を同時に受診できる日曜健診を実施します。
▶時 1月22日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめぐりに案内書で通知▶場 市役所会議室他▶定 80人程度(申込順)▶対・費 表のとおり。来年3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除▶申 11月9日~30日に健康づくり推進課☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください)か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを要確認。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望する方は、申し込み時に伝えてください。
▶問 保険年金課☎70・5617(特定健診に関すること)、健康づくり推進課☎77・1133(がん検診に関すること)

項目	費	対(年齢は令和5年3月31日現在)	
特定健診	2000円	40~74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方 ※年度中に75歳になる方も受診日時時点で74歳であれば申し込み可	
胃(バリウム検査)	1500円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	700円		
肺	500円		
肺+喀痰検査	1400円		
子宮(器具挿入の細胞診)	1300円	市内在住、20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィー2方向	2500円	市内在住、40~49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	2000円	市内在住、50歳以上で偶数年齢の女性

※市国民健康保険加入の方のみ受診可能です
※がん検診のみの受診はできません
※時間の指定はできません
※申込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月末までの間に1回受診できます
※大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません
※肺がん検診は、やむを得ず特定健診をキャンセルした場合、費用が変わります

※マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間~生理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
※検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)
※混雑が予想されますので当日は公共交通機関を利用してください



健康ひとくちメモ

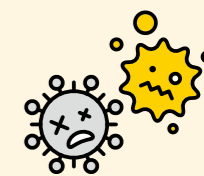
~冬の感染症の予防を!~

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。この冬も、新型コロナウイルス流行の再燃が懸念されています。感染予防対策をして、冬を乗り切りましょう。

- ①咳エチケットと手洗い
マスクを着用しましょう。風邪症状があれば外出を控えましょう。



- ②三密を避けましょう
換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間は避けてください。
③適度な湿度の保持
50~60%の湿度を保つことが効果的です。
④十分な休養とバランスのとれた栄養をとりましょう



問健康づくり推進課☎77・1133

11月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	11/9(水)・11/28(月)9:30~11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	11/24(木)9:00~11:30。心の健康相談	
聴覚相談	11/24(木)9:00~11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。定40歳以上の方	
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	11/7(月)10:00~11:00。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

年金受取 5大特典

- 特典1 年金口座の新規ご指定プレゼント
- 特典2 お誕生日プレゼント
- 特典3 JAマル得定期貯金
- 特典4 ゆうちょ銀行・コンビニATM手数料が無料に
- 特典5 退職金専用定期貯金「のぞみ」がさらにお得に

他にもイベント企画等いろいろな特典を用意しております。
くわしくは、お近くのJAさがみ各支店へお問い合わせください。
綾瀬市指定金融機関

JAさがみ

育もつ、人と地域とこの大地

綾瀬支店 綾瀬市深谷上1-4-10 ☎79-0001
綾北支店 綾瀬市寺尾中1-17-25 ☎78-1014
綾西支店 綾瀬市綾西3-5-2 ☎78-7171
綾南支店 綾瀬市上土堀中2-17-37 ☎76-7311
早園支店 綾瀬市小園24-1 ☎77-5411

ふじみ式典 家族と親しい方での温もりのお見送りを

家族葬と樹木葬 綾瀬の葬儀社

ゆかりえ

火葬式 家族葬1day

168,800 税込 円 347,000 税込 円
(事前の登録で5,000円割引後の価格)

低価格でも満足で安心のお葬式

お問合せ・ご依頼は 0120-64-7764 Webはこちら

家族葬専用式場 「ゆかりえ」 寺尾釜田1-11-5