

「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 ☎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

元気はつらつ

成年後見制度をご存じですか

成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより契約行為や財産の管理などを自身のみで判断することが難しい方に、家庭裁判所で選ばれた成年後見人などが本人の権利を守りながら生活を支援する制度です。

市では、成年後見制度専門相談を実施しています。成

年後見人などとしての活動経験のある社会福祉士が相談に応じ、制度のことや手続き方法などについて案内します。制度の利用を検討している、制度について知りたいなどの希望がありましたらぜひ相談してください。(実施日については11ページ参照)

☎地域包括ケア推進課☎77・1116

お気軽にお電話ください



厚木保健福祉事務所  
大和センターだより

大和中央1-5-26 ☎046・261・2948

※要電話予約

すこやか療育歯科相談

歯科検診、予防処置、食べ方相談。☎12月7日(水)9時30分～15時30分 ☎発達の遅れや慢性疾患・障がいがある乳幼児

精神保健福祉相談

☎12月1日(木)・14日(水)・22日(木)13時30分～15時30分 ☎心の健康について相談したい方

血液さらさら教室

▶☎①11月29日(火) 10時～11時30分②12月12日(月) 9時45分～11時30分③12月15日(木) 10時～13時(①要参加) ▶内容・講師①健康度測定と講義「脂質異常症予防の日常生活と食生活について」・保健師と管理栄養士②「脂質異常予防の運動・講義と実技」・健康運動指導士③調理実習「脂質異常症予防の調理のコツ」▶場 保健福祉プラザ▶☎ 40歳以上で、脂質異常症の心配があり食事療法・運動療法の必要な方▶☎ 16人(申込順)▶費 500円(③参加者のみ。食材費)▶☎ 11月16日から健康づくり推進課

☎77・1133



1歳児歯科育児教室

乳歯の虫歯などの注意点、離乳に向けての食事、事故防止やこの時期の親子の関わりなどの話。講師は歯科衛生士、管理栄養士、保健師、保育士。☎12月2日(金) 10時～11時▶場保健福祉プラザ▶☎1歳～1歳3カ月(3年9月～11月生まれ)の第1子と保護者☎10人(申込順)▶持母子健康手帳、抱っこひも▶☎11月16日から健康づくり推進課☎77・1133

認知症カフェ(らくらくカフェ)

認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる集いの場(途中入退場可)。☎11月30日(水)10時～11時30分▶場地域包括支援センターメイプル(大上)▶☎市内在住の認知症の方と家族など☎5人(申込順)▶☎11月16日から同センター☎38・5906

1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か、あやせいきいき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他、断乳後約6カ月は受診できない場合があります

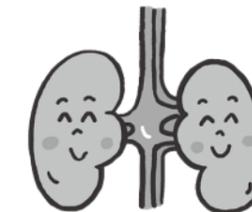
女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 1月28日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 12月13日～1月10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	☎	
				性別	年齢(来年3月31日現在)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	①8:30 ②9:00 ③9:30	30人	6900円	女性	40～49歳で偶数年齢
			6400円		50歳以上で偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30	30人	3100円	女性	40歳以上
C 胃	④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00	10人	1500円		
D 大腸		50人	700円		
E 肺		50人	900円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8:30 ②9:00 ③9:30	55人	1300円		
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向 ④10:00 ⑤10:30 ⑥11:00 視触診とマンモグラフィー1方向 ⑦13:30 ⑧14:00 ⑨14:30	50人	2500円		40～49歳で偶数年齢
			2000円		50歳以上で偶数年齢
H 乳エコー(超音波)		65人	1200円		30～39歳

慢性腎臓病(CKD)予防教室

▶☎①12月6日(火) 13時30分～15時②12月12日(月) 13時15分～15時③12月16日(金) 10時～13時(①要参加)  
▶内容・講師①講義「慢性腎臓病(CKD)の正しい知識と食事について」・保健師と管理栄養士②「慢性腎臓病予防の運動・講義と実技」・健康運動指導士③調理実習「慢性腎臓病(CKD)予防のための食事作り」・管理栄養士▶場 保健福祉プラザ▶☎ CKDの心配がある方▶☎ 16人(申込順)▶費 500円(③参加者のみ。食材費)▶☎ 11月24日から健康づくり推進課☎77・1133



胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 1月17日(火)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 11月15日～12月9日

コース	受付時間	定	費
A 胃・大腸・肺		30人	3100円
B 胃・大腸	男性 ①8:30	20人	2200円
	女性 ①10:00		
C 胃	②9:00 ②10:30	20人	1500円
D 大腸	③9:30 ③11:00	40人	700円
E 肺		35人	900円

12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カ月児健診	生後8～11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
1歳6カ月児内科健診	1歳6カ月～1歳11カ月になる前日。場所は委託医療機関(市HPに一覧あり)	
4～5カ月児健診	12/8(木) 12/14(水)	対象者には、個別に通知します ※新型コロナウイルスの影響で未受診の方から順次案内します
1歳6カ月児歯科健診	12/1(木)	
2歳児歯科健診	12/8(木)	
3歳6カ月児健診	12/22(木)	
5歳児発達相談	12/5(月) 12/19(月)	対象(個別通知あり)で発達相談を希望する方
子ども健康相談	12/21(水)	9:00～11:30(予約制)育児相談を希望の方▶持母子健康手帳