

# 健康Eye

けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month <1月>

### ～慢性腎臓病を予防しよう～

腎臓は私たちの体の中で尿や血液を作ったり、血圧を調整したりするなど大切な働きをしています。この腎臓の機能が正常に働かなくなり、体内の排泄物が十分に排泄できなくなってしまった状態を慢性腎臓病といいます。

慢性腎臓病は初期の自覚症状がほとんどなく、進行していくと人工透析が必要となる可能性があります。早期発見をするためには、定期的に尿検査や血液検査を受けることが大切です。

慢性腎臓病は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされています。減塩や腹八分目の食生活を心がけたり、普段の生活に10分程度の運動を取り入れたりして、慢性腎臓病を予防しましょう。

☎健康づくり推進課☎77・1133



記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年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 ☎同課☎77・1133

### 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

### 献血に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。☎1月17日(木)10時～12時・13時～16時 ☎市役所公用車駐車場 ☎健康づくり推進課☎77・1133



### 健康度見える化コーナー特別講座

雪印メグミルク(株)によるヨーグルトについての講座。☎1月23日(水)10時～11時30分 ☎保健福祉プラザ ☎同コーナー利用者(当日利用可) ☎30人(申込順) ☎1月7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、カフェ結)

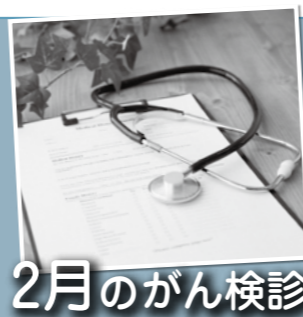
認知症の方や家族が気軽に参加し、情報交換や相談ができる場として下表のとおり「認知症カフェ」を実施します(途中入退場可)。☎認知症の方と家族、認知症に関心のある方

名称	時	場	申(各開催日前日まで)
らくらくカフェ	1/11(金)10:00～11:30	地域包括支援センターメイプル(大上)	地域包括支援センターメイプル ☎38・5906
	1/15(火)13:30～15:00	道志会老人ホーム(早川城山)	道志会地域包括支援センター ☎70・1166
	1/17(木)10:00～11:30	特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南)	地域包括支援センター杜の郷 ☎76・8866
	2/8(金)10:00～11:30	地域交流館はなね(上土棚南)	地域包括支援センター泉正園 ☎70・1888
カフェ結	1/18(金)13:30～15:30	保健福祉プラザ	綾瀬市社会福祉協議会 ☎77・8166 ※申し込み不要

## 1月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	1/9(水)・1/18(金)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	1/24(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	1/24(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	1/7(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

がん検診 がんは、痛みなどの症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう ☎健康づくり推進課☎77・1133



## 2月のがん検診

対象者には昨年5月下旬に受診券など送付。詳しくは郵送した案内か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)

※各項目につき昨年6月～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

▶日にち 2月8日(金) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 1月8日～24日

コース	受付時間	定	費	対[年齢(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	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00	50人	2400円	偶数年齢 40～49歳
D 子宮(器具挿入の細胞診)		30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑨14:00	50人	1800円	30～39歳
F 乳(B)+子宮(D)		50人	3300円	40～49歳
G 乳(C)+子宮(D)			2800円	50歳以上

### ●胃・大腸・肺がん検診

▶日にち 2月12日(火) ▶場 同プラザ ▶申込期間 1月9日～25日

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定	50人	30人	30人	40人	35人
費	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受付時間	男性①8:30②9:00 女性①9:30②10:00③10:30				



### ●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶日にち 2月23日(土) ▶場 同プラザ ▶申込期間 1月10日～28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(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 ①8:30 ②9:00 ③9:30	35人	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	
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	①20歳以上で偶数年齢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	60人	2400円	①40～49歳で偶数年齢②女性
			1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)	⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00	90人	900円	①30～39歳②女性

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