

健康だより



記載なしは原則
保健医療センター ☎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。

■乳幼児健診と健康相談

▶場所 保健医療センター（記載のあるものを除く）

区 分	月 日	受付時間	対象など	
8～10カ月児健診	生後8～11カ月未満。場所は委託医療機関（市ホームページに一覧あり）			
4～5カ月児健診	1月16日(木)	13：00～13：20	25年8月生まれ	個別通知あり
	1月30日(木)			
1歳6カ月児健診	1月9日(木)	13：00～14：00	24年6月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	2月6日(木)		24年7月生まれ	
2歳児歯科健診	1月16日(木)	9：00～9：30	24年1月生まれ	
	2月13日(木)		24年2月生まれ	
3歳6カ月児健診	1月23日(木)	13：00～14：00	22年6月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	2月20日(木)		22年7月生まれ	
1歳児歯科育児相談	1月10日(金)	9：30～9：50	24年12月生まれ	
	2月7日(金)		25年1月生まれ	
子ども健康相談	1月7日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	1月22日(水)			

■がん検診無料クーポン事業

特定の対象者に送付したがん検診無料クーポン券を利用し、表の日程で集団検診を受けることができます。券には有効期限があります。受診していない方は、健康のために早めに受診しましょう。

【子宮頸がん検診対象者年齢】

▶20歳(平成4年4月2日～5年4月1日生まれ) ▶25歳(昭和62年4月2日～63年4月1日生まれ) ▶30歳(昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ) ▶35歳(昭和52年4月2日～53年4月1日) ▶40歳(昭和47年4月2日～48年4月1日)

【乳がん検診(女性)・大腸がん検診(女性・男性)対象者年齢】

▶40歳(昭和47年4月2日～48年4月1日) ▶45歳(昭和42年4月2日～

43年4月1日) ▶50歳(昭和37年4月2日～38年4月1日) ▶55歳(昭和32年4月2日～33年4月1日) ▶60歳(昭和27年4月2日～28年4月1日)

【集団検診日程】

検診日		検診種類		
		子宮	乳	大腸
1月	14日(火)			○
	25日(土)			○
	31日(金)	○	○	○
2月	1日(土)			○
	5日(水)	○	○	○
	22日(土)	○	○	○
	25日(火)			○
3月	1日(土)	○	○	○
	3日(月)	○	○	○

※申し込み受け付け中(3月実施分のみ1月29日から受け付け)

■ブロッコリー料理の試食会

1月21日(火)11時～12時、保健医療センター。綾瀬産ブロッコリーを使った料理の試食。定員20人(申込

順)。国市地場農産物消費拡大推進協議会、市食生活改善推進協議会。 1月6日から同センター。



■子宮がん施設検診【平成6年3月31日以前生まれの方】

3月31日(月)までの各医療機関診療日。市内在住の20歳以上で3月31日現在偶数年齢の方対象。定員180人(申込順)。**頸部**1800円(体部別途900円。医師の判断により必要となった方のみ)。围受診希望日の10日前までに保健医療センター ☎77・1133、77・1111(内線3101)。申し込み後に郵送される記録票に記入し、各医療機関に持参。生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されるので、申し込み時に申告してください。

医療機関名	所在地	電話番号	要予約
茂木産婦人科医院	深谷中4-14-6	78・0300	－
綾瀬厚生病院 産・婦人科病棟	深谷3815	71・5885	当日電話で確認
ますだ産婦人科	海老名市柏ヶ谷1141	046・231・1534	－
さがみ野レディースクリニック	海老名市東柏ヶ谷3-3-19 メゾンエスト武番館2F	046・234・3214	－
海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル4F	046・236・1105	○
第2海老名レディースクリニック	海老名市中央3-3-1 駅前クリニックモールビル5F	046・292・1107	○
愛和レディースクリニック	海老名市中央2-8-8池田ビル2FA	046・210・7511	○
海老名メディカルサポートセンター ヘルスサポートセンター	海老名市河原口1519	046・292・1311	○
代田産婦人科	座間市相武台1-52	046・253・3511	－
金子産婦人科	座間市入谷4-2690-29	046・255・3541	－

※今年度対象外で昨年度受診していない方は申し出てください

※子宮頸がん検診無料クーポン券対象の方は券を持参し、直接上記医療機関を受診してください。市への申し込みは不要です

■離乳食ゴックン教室

1月24日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食。講師は管理栄養士。5～8カ月児の保護者対象。母子健康手帳、4～5カ月児健診で配布した離乳食の冊子、おんぶひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。 1月6日から同センター。

■育児教室

2月10日(月)・14日(金)13時30分～15時、21日(金)13時30分～14時30分、保健医療センター(全3回)。1日目は赤ちゃんの健康チェック(身体測定など)と子育てトーク、2日目は離乳食の話と試食、3日目は赤ちゃんと一緒に3B体操。生後2～5カ月の第1子と保護者対象。定員30組(申込順)。 1月6日から同センター。

健康ひとくちメモ

～急性すい炎に注意～

年末年始は、クリスマスや忘年会、新年会など宴会が多くなります。宴会の料理はコースや揚げ物など、普段の食事よりも量が多めでカロリーも高めとなっており、アルコールが好きな人の場合は急性すい炎に要注意です。急性すい炎は、さまざまなことが原因で活性化された**膵酵素**によって、自分の

すい臓が消化されてしまい、肺や腎臓など他の主要な臓器の炎症と機能低下を引き起こし、命の危険性が高くなる病気です。症状は背中に突き抜ける腹痛、左肩に広がる放散痛、寒気などで、痛みで脂汗が出たり、自然とかがみこむような姿勢を取ったりします。原因のうち危険性が最も高いのが、飲酒や高脂血症などです。摂取カロリーや栄養のバランス、お酒の飲み過ぎに注意して、楽しい年末年始を過ごしましょう。

相談の名称(相談無料)		日時(祝日・振替休日は除く)・相談内容など	問い合わせ
1月の相談	予約制	法律相談(弁護士)	市民課☎70・5605
		夜間法律相談(弁護士)	
		行政書士相談(行政書士)	
		不動産相談(専門相談員)	
		子育て相談(専門相談員)	子育て支援課☎70・5664
		障がい児者相談(援護施設職員)	障がい福祉課☎70・5623
		成人健康相談	保健医療センター☎77・1133
		保健師による心の健康相談	
		聴覚相談	
		シニアあったか相談(専門相談員)	高齢介護課☎70・5616
	DV専門相談(専門相談員)	市民課☎70・5605	
	行政相談(行政相談員)		
	人権身上相談(人権擁護委員)		
	一般相談		
	いきいき健康・食事相談	保健医療センター☎77・1133	
	高齢者ヘルスアップ相談		
	消費生活相談(専門相談員)	消費生活センター☎70・3335	
	教育相談	教育研究所☎79・0222	
	青少年相談	青少年相談室☎77・7830	
	こどもなんでも相談	もみの木園☎76・6770	
市長と未来を語る部屋		23日(木)14時～16時。定員4組(1組3人まで)各20分以内。市政全般に関する建設的な提案など。政治・宗教・営業活動は除く。※公務で日程変更する場合があります	政策経営課☎70・5635