

健康だより



記載なしは原則圖保健医療センター☎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	2月13日(木)	13:00～13:20	25年9月生まれ	個別通知あり
	2月27日(木)			
1歳6カ月児健診	2月6日(木)	13:00～14:00	24年7月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	3月6日(木)		24年8月生まれ	
2歳児歯科健診	2月13日(木)	9:00～9:30	24年2月生まれ	
	3月13日(木)		24年3月生まれ	
3歳6カ月児健診	2月20日(木)	13:00～14:00	22年7月生まれ	
	3月20日(木)		22年8月生まれ	
1歳児歯科育児相談	2月7日(金)	9:30～9:50	25年1月生まれ	歯ブラシ持参
	3月7日(金)		25年2月生まれ	
子ども健康相談	2月4日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方	予約制
	2月19日(水)			

■高齢者の肺炎球菌予防接種費用を一部助成

▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に満74歳以上②接種日に満65歳以上74歳未満で呼吸器疾患、心疾患、腎疾患などで医師が接種を必要と認めた▶図 5000円(生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は無料。申し込み時に「肺炎球菌予防接種費用免除申請書」に記入。審査後、承認書を送付)▶囲 委託医療機関(座間・海老名・大和市の一部医療機関でも接種可)や公共施設にある申し込み専用はがきに記入し、郵送(3月24日必着)か3月31日までに保健医療センターへ直接▶申し込み後 医療機関を予約し、健康保険証、健康手帳(持っている方)と送付される予防接種券・予診票・費用免除承認書(対象者のみ)を持参し3月31日(休診日を除く)までに接種▶注意 2回目の接種は、5年以上経たないとできません(初回接種よりも注射部位の痛み、腫れなどの副反応が強く出ることがあるため)。接種する時期については、かかりつけ医と相談してください▶その他 肺炎の予防には、予防接種も有効ですが、日頃の健康管理が病気予防の第一歩となります。うがいや手洗いをする、十分な栄養と睡眠をとる、適度な運動で基礎体力をつけることなどが大切です。

医療機関名(順不同)	電話番号
紀医院	78・0327
共ヶ岡診療所	78・1598
緒方医院	78・1555
市川医院	78・7311
菅原医院	77・0885
島田外科・内科	76・0006
吉崎医院	78・8854
熊倉整形外科	77・7111
矢崎病院	76・6211
比留川医院	79・0355
綾瀬厚生病院	77・5111
さとうこどもクリニック	70・8031
かしわざクリニック	71・0307
あやせ訪問クリニック	84・7220
原クリニック	79・8348

■麻しん風しん(MR)混合予防接種(19歳以上に実施)

▶対象 市内在住で過去に風しんにかかっていない・風しんの含まれるワクチン接種を2回行っていない方が、風しんの抗体価が低い方で、次のいずれかに該当①接種当日19歳以上で、妊娠を予定か希望している女性②妊娠している女性の夫で、接種当日19歳以上の男性▶期間 3月31日まで▶回数 1回▶持ち物 保険証、妊娠している女性の夫は母子健康手帳▶図 3000円(生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は、保健医療センターで費用免除承認書を発行します。接種前に連絡し、印鑑持参の上、来所してください。接種前に申請できない方は相談してください)▶注意 妊娠している女性が予防接種を受けることはできません。女性が接種した場合は、2カ月間は妊娠を避けてください

委託医療機関名(順不同)	電話番号	要予約
紀医院	78・0327	○
共ヶ岡診療所	78・1598	○
緒方医院	78・1555	○
菅原医院	77・0885	○
島田外科・内科	76・0006	－
吉崎医院	78・8854	○
茂木産婦人科医院	78・0300	○
矢崎病院	76・6211	○
比留川医院	79・0355	－
綾瀬厚生病院	77・5111	要電話確認
さとうこどもクリニック	70・8031	○
おかもと小児科	70・3993	○
かしわざクリニック	71・0307	○
原クリニック	79・8348	○

■麻しん風しん(MR)混合予防接種

2回の接種が必要です。対象者は、1期(生後12カ月～24カ月未満)、2期(平成19年4月2日～20年4月1日生まれ)。2期対象者は3月31日を過ぎると有料になります。



■400ml 献血に協力を

2月4日(火)10時～12時・13時～16時、市役所公用車駐車場。病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血にご協力ください。



健康ひとくちメモ

～気になる頭痛(偏頭痛)について～

偏頭痛は慢性頭痛の一つです。日常生活に支障を来すような「ズキンズキン」と脈打つ痛みが特徴で、吐き気や肩・首筋の痛みを感じる方もいます。主な原因は、睡眠不足、音や光の強い刺激、空腹、寒暖差、赤ワインやチョコレートなどの特定食

品の摂取などが知られており、女性の場合は月経とも関係しているといわれています。偏頭痛が起きたら、暗く静かな場所で体を休め、入浴や運動は控えましょう。発作の原因を取り除くことや医師から治療薬をもらうことで生活しやすくなるので、頭痛外来などを受診しましょう。頭痛ダイアリー(頭痛の程度、部位、月経、摂取した食品などを記載)を付けて、頭痛のパターンを知ること治療に有効です。

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
2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		20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