

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	3月13日(木)	13：00～13：20	25年10月生まれ	個別通知あり
	3月27日(木)			
1 歳 6 カ月児健診	3月6日(木)	13：00～14：00	24年 8 月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	4月3日(木)		24年 9 月生まれ	
2 歳 児 歯 科 健 診	3月13日(木)	9：00～9：30	24年 3 月生まれ	
	4月10日(木)		24年 4 月生まれ	
3 歳 6 カ月児健診	3月20日(木)	13：00～14：00	22年 8 月生まれ	
	4月17日(木)		22年 9 月生まれ	
1 歳児歯科育児相談	3月7日(金)	9：30～9：50	25年 2 月生まれ	歯ブラシ持参
	4月4日(金)		25年 3 月生まれ	
子 ど も 健 康 相 談	3月4日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	3月19日(水)			

歯の健康とからだの健康講演会

3月16日(日)11時～12時30分(受け付け10時30分から)、大和市勤労福祉会館(同市鶴間)。「歯の健康とからだの健康『糖尿病と歯周病の怖い関係』」をテーマに講演会を行います。講師はかねしろ内科クリニック医師の金城瑞樹さん。定員160人(先着順)。圖大和歯科医師会☎046・263・0681。

ゲートキーパー養成研修

3月24日(月)14時～16時、市役所314・315会議室。大切な命を守るためにメンタルヘルスへの意識を高め、家族や周囲の人々の不調などへの気付きやサポートのポイントを学びます。講師は横浜相原病院院長の吉田勝明さん。定員50人(申込順)。図3月3日から保健医療センター。

健康ひとくちメモ

～気になる頭痛(緊張型頭痛)～

緊張型頭痛は、頭全体が締め付けられるように痛くなるのが特徴で、仕事が終わる頃に起こることがよくあります。ストレスや肩、首の凝りのほか、同じ体勢で長時間過ごすことで起こりやすくなります。ぬるめのお風呂に漬かってリラックスしたり、ストレッチで凝りをほぐすことで改善します。

パソコンを使ったり車を運転したりするときは、時々休んで軽く体を動かしましょう。非ステロイド系消炎鎮痛剤を服用することも効果的ですが、薬の使い過ぎで頭痛を誘発してしまう薬物乱用頭痛(薬を頻繁に使うことで脳の感受性が増して少しの刺激で頭痛が起こりやすくなる症状)に注意が必要です。回避するためには、薬を飲む日数を増やさないことや効果がなければ薬を飲まないことが大切です。症状がある場合は専門医に相談しましょう。

女性のヘルスアップセミナー

3月31日(月)13時30分～15時30分、保健医療センター。更年期からのアンチエイジングや若さを保つためのリフレッシュの方法について学びます。講師は婦人科医の永井美江さん、ストレッチインストラクターの内藤洋子さん。更年期などについて

心配や関心のある方対象。定員30人(申込順)。図3月3日から同センター。

市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、看護師などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方対象。

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)。費用額部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)。図受診希望日の10日前までに保健医療センター。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メゾンエスト式番館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

【あなたの子宮がん危険度をチェックしましょう】

- ☐ 月経時以外(性交や排便、激しい運動、労働の後)に、性器から出血がある
- ☐ 黄色、茶褐色などのおりものが増えた
- ☐ 月経の出血量が増えたり、期間が長引いたり、周期が不規則である
- ☐ 月経時以外に、下腹部が重苦しい、腰が痛いなど不快感がある
- ☐ 子宮がん検診を受けたことがない
- ☐ 妊娠・出産回数が多い
- ☐ たばこを吸う

チェックがついた項目が多かったあなたは、子宮がんの危険度が高めです！がんにならないような生活をするのが、予防の第一歩です。

(公財)かながわ健康財団神奈川県子宮がんチェックシートより



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
3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～15時。定員2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