

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	4月10日(木)	13：00～13：20	25年11月生まれ	個別通知あり
	4月24日(木)			
1歳6カ月児健診	4月3日(木)	13：00～14：00	24年9月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	5月8日(木)		24年10月生まれ	
2歳児歯科健診	4月10日(木)	9：00～9：30	24年4月生まれ	
	5月15日(木)		24年5月生まれ	
3歳6カ月児健診	4月17日(木)	13：00～14：00	22年9月生まれ	
	5月22日(木)		22年10月生まれ	
1歳児歯科育児相談	4月4日(金)	9：30～9：50	25年3月生まれ	歯ブラシ持参
	5月9日(金)	9：00～9：20	25年4月生まれ	
子ども健康相談	4月8日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	4月16日(水)			

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

5月17日(土)・20日(火)保健医療センター。市内在住で来年3月31日現在40歳以上の方対象。 囲17日の検診は4月2日～23日、20日の検診は4月7日～28日のいずれも8時30分から同センター☎77・1133、77・1111内線3101か直接(申込順)。受診票持参(受付時間の割り振りの通知と併せて検診日の1週間前までに郵送します)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されるので、申し込み時に伝えてください。

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定 員	50人	30人	30人	40人	35人
負 担 金	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受付時間	男性①8：30から②9：00から 女性①9：30から②10：00から③10：30から				

※申し込みが集中するため、電話がつながりにくいことがあります ※4月～来年3月の間に1回の受診です

■狂犬病予防集合注射

日程は表のとおり(いずれも5月)①10時～11時②13時～14時。 園注射料金1頭当たり3050円・注射済票交付手数料550円、登録の場合は別に3000円。4～6月は狂犬病予防注射月間です。 園保健医療センター☎77・1133。

日程(5月)	会 場	日程(5月)	会 場
9日(金)	①上深谷地域公園	14日(水)	①小園子之社
	②寺尾綾北自治会館		②大上自治会館
12日(月)	①南部ふれあい会館	15日(木)	①中村地区センター駐車場
	②吉岡地区センター		②上土棚自治会館
13日(火)	①寺尾いずみ会館	16日(金)	①落合自治会館
	②早園地区センター		②綾西公園

■乳がん・子宮がん検診

5月24日(土)、保健医療センター。市内在住の方対象。受診票持参(検診日の1週間前までに郵送します)。 囲4月9日～30日8時30分から同センター☎77・1133、77・1111内線3101か直接(申込順)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されるので、申し込み時に伝えてください。

コース		受付時間	定員	負担金	対象者年齢・生年月日	
乳がんのみ	B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	来 年 3 月 3 1 日 現 在 偶 数 年 齢	昭和40年4月1日～50年3月31日
	C 乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	1900円		昭和40年3月31日以前
	D 子宮がん(器具を挿入して行う細胞診)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	20人	900円		平成7年3月31日以前
乳がん・子宮がん併用	F 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	3300円		昭和40年4月1日～50年3月31日
	G 子宮がん・乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2800円		昭和40年3月31日以前

※申し込みが集中するため、電話がつながりにくいことがあります ※乳がん検診は生理前1週間～生理終了の間と、授乳中などの乳腺が張る期間は受診できないほか、断乳後約6カ月を目安に受診できない場合があります ※ペースメーカーを使用している方や乳房内にシリコンなどの注入物がある方は、かかりつけ医による個別検診を受けてください ※各項目は4月～来年3月に1回の受診です ※午後は未就学児対象の保育があります。希望の方は相談してください

■育児教室

4月8日(火)・11日(金)13時30分～15時と16日(水)13時30分～14時30分、保健医療センター(全3回)。8日は赤ちゃんの身体測定などの健康チェックと子育てトークキング、11日は離乳食の話と試食、16日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25組(申込順)。 囲4月2日から同セン

ター☎77・1133。

■離乳食カミカミ教室

4月25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。9～12カ月児の保護者対象。母子健康手帳、おんぶひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。 囲4月3日から同センター☎77・1133。

健康ひとくちメモ

～手軽な運動「ウォーキング」～

私たちが最も手軽にできる運動は「歩くこと」です。ウォーキングは、全身の筋肉を活発に動かすとともに、有酸素運動なので効率よく脂肪を燃やすことができます。また、風景を見ながら楽しんで歩くことで、ストレスを解消したり、自律神経のバランスを整えたりする効果もあります。さらに、歩くことで骨に適度な負荷

がかかり、骨粗しょう症の予防にもなります。その他、おなかに力を入れたり、腹部をひねったりする動きは便秘の解消にも効果があります。本市では、各地区で「健康あやせ普及員」がウォーキングや運動教室などの活動をしています。一人よりも、仲間と一緒に楽しみながら歩くことで、より一層運動が継続できるかもしれません。気候が良くなる春は、運動に適した季節です。まずは、ウォーキングを始めてみませんか。

命を守る「がん検診」を受けましょう

日本人の死因の1位はがんですが、検診の受診率は低い水準となっています。早期発見・治療で治る可能性が高くなり、治療効果の指標となる「5年生存率」も格段に上がるとされています。かけがえのない命を守るため、検診を受けましょう。

《集団検診》

検査項目	検査方法	特 徴
胃 が ん	バ リ ウ ム 検 査	胃がんは早期に発見すると約9割が治るようになりましたが、進行して見つかると治療が難しくなります。
大 腸 が ん	検 便 (便 潜 血 検 査)	便潜血検査(2日法)で、がんによる出血の有無を調べます。近年、男女ともに増えており、食生活の欧米化の影響とされています。
肺 が ん	胸 部 X 線 検 査	問診と胸のX線撮影です。必要に応じて痰の中に含まれる細胞を調べる喀痰検査を実施します。抗がん剤の研究・開発などが進められていますが、進行すると治療が難しいのが現状です。禁煙などの心掛けが大事です。
子 宮 が ん	頸 部 細 胞 診	国の指針に基づき2年に1回行います。子宮頸がんは20～30歳代に増えており、子宮の入り口(頸部)の表面から発生します。検診では、子宮の表面から綿棒などで細胞をこすり取り、顕微鏡でがんになる前の異常な細胞を見つけます。
乳 が ん	エ コ ー 検 査	マンモグラフィー(X線撮影装置)は、国の指針に基づき2年に1回行います。乳がんは日本人女性のがんで最も発病率が高く、16人に1人が生涯に一度は発病するといわれています。早期では9割以上が治ると期待され、検診が最も有効ながんの一つです。乳房は軟らかい組織でできているため、専用のマンモグラフィーで検査します。視触診では分からないような小さながんを発見することが可能です。国では、40歳以上の女性に対して、2年に1回の検診を推奨しています。エコー検査は30歳代の方に適しているとされており、毎年受診が可能です。
	視触診+マンモグラフィー2方向	
	視触診+マンモグラフィー1方向	

※検診は保健医療センターに設置する検診車で実施します ※胃・大腸・肺がん検診は受診項目を選ぶことができ、3種類を同時に受診しても1～2時間程度で終了します ※子宮・乳がん検診は年齢によって受診内容が異なります。2種類を同時に受診しても1時間30分程度で終了します