

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	6月12日(木)	13：00～13：20	26年1月生まれ	個別通知あり
	6月26日(木)			
1歳6カ月児健診	6月5日(木)	13：00～14：00	24年11月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	7月3日(木)		24年12月生まれ	
2歳児歯科健診	6月26日(木)	9：00～9：30	24年6月生まれ	
	7月10日(木)		24年7月生まれ	
3歳6カ月児健診	6月19日(木)	13：00～14：00	22年11月生まれ	
	7月17日(木)		22年12月生まれ	
1歳児歯科育児相談	6月6日(金)	9：00～9：20	25年5月生まれ	歯ブラシ持参
	7月4日(金)		25年6月生まれ	
子ども健康相談	6月3日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	6月18日(水)			

■離乳食カミカミ教室

6月27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)。 6月3日から同センター。

■トウモロコシ料理の試食会

6月25日(水)11時～12時、保健医療センター。綾瀬産トウモロコシを使った料理の試食。定員30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。 6月3日から同センター。

■転倒予防教室(高齢者福祉会館トレーニングマシン講習会)

6月30日(月)・7月2日(木)9時30分～11時、高齢者福祉会館(全2回)。転倒予防の知識や実技、トレーニング機器の使用方法を学ぶ(終了後に機器の使用許可証を配布)。講師は健康運動実践指導者。65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。 6月3日から保健医療センター。

■骨こつ教室

7月3日(木)・11日(金)9時30分～11時30分、保健医療センター(全2回)。予防のための生活習慣・食生

活についての講義と骨密度測定。定員40人(申込順)。 6月3日から同センター。

■口腔がん無料検診

7月10日(木)13時～16時、大和歯科医師会館(大和市深見西)。大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。定員30人(抽選)。 6月封書で、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号と「口腔がん検診希望」と明記し、6月20日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25大和歯科医師会事務局へ郵送。当選者にははがきで通知します。 6月同会事務局☎046・263・0681。

■血管いきいき教室(高血圧予防食事療法講習会)

7月18日(金)・24日(木)・31日(木)9時30分～11時30分(31日は12時まで)、保健医療センター(全3回)。高血圧予防の講義、運動の実技、調理実習。講義、調理実習の講師は市保健師、管理栄養士。運動の講師は健康運動指導士の天川淑宏さん。40歳以上で、高血圧の心配があり食事・運動療法の必要な方が関心のある方対象。定員20人(申込順)。 6月3日から同センター。

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

7月5日(土)・26日(土)・29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。 5日の検診は6月2日～23日、26日の検診は6月10日～7月1日、29日の検診は6月13日～7月4日のいずれも8時30分から同センター☎77・1133、77・1111(代表電話のため検診申し込みの旨を伝えてください)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
受診時間	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

■胃がん・大腸がん・肺がん施設検診の負担金

5月15日号でお知らせした施設検診の負担金について、市民税非課税・生活保護世帯・70歳以上の方は、免除になります。なお、市民税非課税・生活保護世帯の方は、事前に保健医療センターに申請をしてください。

■乳がん・子宮がん検診

7月15日(火)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)。 6月6日～27日8時30分から同センター☎77・1133、77・1111(代表電話のため検診申し込みの旨を伝えてください)か直接(申込順)。市民税非課税・生活保護世帯、70歳以上の方は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		受診開始時間	定員	負担金	対象者年齢・生年月日	
乳がんのみ	乳がんエコー検診	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	40人	900円	昭和50年4月1日～60年3月31日	
	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30分	25人	2400円	来 年 3 月 31 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30分	25人	1900円		昭和40年3月31日以前
D 子宮がん(器具を挿入する細胞診)		①9時30分 ②13時30分	100人	900円		平成7年3月31日以前
子宮がん検診と乳がんエコー検診		①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	現 在 偶 数 年 齢	昭和50年4月1日～60年3月31日
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30分	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30分	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、電話がかかりにくいことがあります ※乳がん検診(X線撮影)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ません。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、乳房内に注入物がある方はかかりつけ医による個別検診をお受けください ※各項目につき4月～来年3月に1回の受診です ※保健師による骨密度測定も実施します。

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
6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
	こ ど も な ん で も 相 談	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	消費生活センター☎70・3335
		消費生活相談(専門相談員)	
	教 育 相 談	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	子どもなんでも相談	もみの木園☎76・6770
		市長と未来を語る部屋	政策経営課☎70・5635

シソなどの香味野菜が美味しい時期になりました。風味を上手に生かして減塩に活用しましょう。