

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	7月10日(木)	13:00～13:20	26年2月生まれ	個別通知あり
	7月24日(木)			
1歳6カ月児健診	7月3日(木)	13:00～14:00	24年12月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	8月7日(木)		25年1月生まれ	
2歳児歯科健診	7月10日(木)	9:00～9:30	24年7月生まれ	
	8月28日(木)		24年8月生まれ	
3歳6カ月児健診	7月17日(木)	13:00～14:00	22年12月生まれ	
	8月21日(木)		23年1月生まれ	
1歳児歯科育児相談	7月4日(金)	9:00～9:20	25年6月生まれ	歯ブラシ持参
	8月1日(金)		25年7月生まれ	
子ども健康相談	7月1日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方	予約制
	7月16日(水)			

■結核検診

7月5日(土)11時～11時30分、保健医療センター。市内在住の15歳以上の方対象(妊婦の方は受診不可)。

■市医師会健康相談

7月8日(火)13時～15時、市医師会事務所(保健医療センター内)。50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。 圖県央地域産業保健センター☎046・223・8072。

■料理講習会

7月29日(火)9時30分～12時30分、保健医療センター。旬の食材を使った夏ばて予防料理の講習。定員15人(申込順)。国健康あやせ普及員OB会。 圖500円。 圖7月3日から同センター。

■子ども食育サミット

7月23日(水)10時～12時30分、保健医療センター。野菜にまつわるクイズと工作、地場産物を使用したビュッフェスタイルの食事を楽しめます。小学1～4年生対象(保護者の送迎が必要)。エプロン、手ふき持参。定員20人(申込順)。国市食生

活改善推進協議会、市地場農産物消費拡大推進協議会。 圖400円(保険代含む)。 圖7月3日～11日に同センター。



■年中・年長さんのむし歯予防教室

8月7日(木)10時～11時30分、保健医療センター。永久歯の虫歯予防のブラッシング指導と歯科相談、フッ素洗口。4～5歳児と保護者対象。歯ブラシとコップ持参。定員30組(申込順)。国大和歯科医師会。 圖7月16日から同センター。



■乳がん・子宮がん検診

8月2日(土)・19日(火)保健医療センター。市内在住の方対象。受診票など持参(検診日の1週間前までに郵送します)。 圖2日の検診は7月2日～23日、19日の検診は7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(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	乳がんエコー検診※19日のみ実施	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(19日は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(19日は④14時30分)	25人	1900円		昭和40年3月31日以前
D 子宮がん		①9時②10時30分③13時④14時(19日は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日のみ実施		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(19日は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(19日は④14時30分)	25人	2800円	偶 数 年 齢	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 ※子宮がん検診は器具を挿入して行う細胞診です ※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、かかりつけ医の個別検診を受けてください ※各項目につき4月～来年3月の間に1回の受診です ※19日は保健師による骨密度測定も実施します

健康ひとくちメモ

～屋内でも発症する熱中症～

7月、8月は熱中症に注意が必要です。炎天下の屋外に限らず、高温・高湿度で日差しが強く、風通しの悪い場所であれば、屋内でも発症します。屋内での発症は、高齢者や乳幼児に多く見られます。高齢者は暑さを感じにくく、衣服の調節や水分摂取が遅れがちになります。クーラー

が苦手だったり、トイレが心配で水分を控えたりしている方は危険です。乳幼児の場合は、自分の状態を上手に伝えられません。唇の乾燥や尿量の減少など、脱水のサインを見落とさないようにしましょう。クーラーで温度を調整するほか、「緑のカーテン」やすだれを利用し、窓から入る直射日光を防ぐのも効果的です。普段から規則正しい生活や小まめな水分摂取、通気性の良い服装などを心掛けて、夏を上手に乗り切りましょう。

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		
7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)		子育て支援課☎70・5664	
		行政書士相談(行政書士)			障がい福祉課☎70・5623
		不動産相談(専門相談員)			
		子育て相談(専門相談員)	高齢介護課☎70・5633		
		障がい児者相談(援護施設職員)		市民課☎70・5605	
		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	教育研究所☎79・0222		
		シニアあったか相談(専門相談員)		青少年相談室☎77・7830	
	DV専門相談(専門相談員)	もみの木園☎76・6770			
	行政相談(行政相談員)				政策経営課☎70・5635
	人権身上相談(人権擁護委員)		政策経営課☎70・5635		
	一般相談			政策経営課☎70・5635	
	いきいき健康・食事相談	政策経営課☎70・5635			
	高齢者ヘルスアップ相談				政策経営課☎70・5635
	消費生活相談(専門相談員)		政策経営課☎70・5635		
	教育相談			政策経営課☎70・5635	
	青少年相談	政策経営課☎70・5635			
	こどもなんでも相談				政策経営課☎70・5635
市長と未来を語る部屋	政策経営課☎70・5635				
市長と未来を語る部屋			政策経営課☎70・5635		
市長と未来を語る部屋		政策経営課☎70・5635			
市長と未来を語る部屋				政策経営課☎70・5635	

夏ばて予防のためにも、体をつくるのに必要な肉・魚・卵・大豆製品を含むおかず(主菜)をしっかり食べましょう。