

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	9月11日(木)	13：00～13：20	26年4月生まれ	個別通知あり
	9月25日(木)			
1歳6カ月児健診	9月4日(木)	13：00～14：00	25年2月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	10月2日(木)		25年3月生まれ	
2歳児歯科健診	9月11日(木)	9：00～9：30	24年9月生まれ	
	10月9日(木)		24年10月生まれ	
3歳6カ月児健診	9月18日(木)	13：00～14：00	23年2月生まれ	
	10月16日(木)		23年3月生まれ	
1歳児歯科育児相談	9月5日(金)	9：00～9：20	25年8月生まれ	歯ブラシ持参
	10月3日(金)		25年9月生まれ	
子ども健康相談	9月2日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	9月17日(水)			

■胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶検診日時・場所 10月4日(土)8時30分～14時(受け付け)、保健医療センター▶項目・定員▷胃・大腸・肺・子宮・乳(マンモグラフィー) 50人▷胃・大腸・肺 35人▷胃 15人▷大腸 15人▷肺 15人▷子宮 30人▷乳(マンモグラフィー) 15人▷乳エコー 40人▶対象 市内在住で次の検診項目の条件に該当する方▷胃・大腸・肺 40歳以上の方▷子宮 20歳以上で来年3月31日現在偶数年齢の方▷乳(マンモグラフィー) 40歳以上で来年3月31日現在偶数年齢の方▷乳エコー 30歳代の方▶持ち物 受診票など(受診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)▶囲 9月2日～24日8時30分から同センターへ電話か直接(申込順)▶その他 5つの検診を同時に受診できます。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、申込時に伝えてください。負担金については問い合わせてください

■65歳からの栄養とお口の講習会

10月8日(水)～12月10日(水)9時30分～11時30分、保健医療センター(全9回)。食生活や口腔機能について学ぶ。講師は管理栄養士、歯科衛生士。65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。囲9月3日から同センター。日程の詳細は問い合わせてください。申込者には日程表を送付します。

■子育て教室

10月6日(月)10時30分～11時30分、保健医療センター。兄弟、姉妹の関わり方について。講師は市心理相談担当職員。2人以上の子どもを持ち、育児が心配な保護者対象。定員15人(申込順。保育あり)。囲9月3日から同センター。

■乳がん・子宮がん検診

10月18日(土)・21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)。囲18日の検診は9月8日～29日、21日の検診は9月10日～10月1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、申込時に伝えてください。

コース		受付時間	定員	負担金	対象者	
乳がんのみ	乳がんエコー検診 ※18日のみ実施	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	40人	900円	来 年 3 月 31 日 現 在 偶 数 年 齢	昭和50年4月1日～ 60年3月31日生まれ
	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 (18日は④14時30分)	25人	2400円		昭和40年4月1日～ 50年3月31日生まれ
	C 乳がん視触診と 乳房X線1方向 撮影		25人	1900円		昭和40年3月31日 以前生まれ
D 子宮がん		①9時②10時30分 ③13時④14時 (18日は①9時30分 ②13時30分)	100人	900円		平成7年3月31日 以前生まれ
子宮がん検診と乳がん エコー検診 ※18日のみ実施		①9時30分 ②13時30分	40人	1800円		昭和50年4月1日～ 60年3月31日生まれ
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 (18日は④14時30分)	25人	3300円		昭和40年4月1日～ 50年3月31日生まれ
	G 子宮がん・乳がん 視触診と乳房 X線1方向撮影		25人	2800円		昭和40年3月31日 以前生まれ

※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 ※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(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～3月の間に1回の受診です ※18日と21日の午後は保育あり(未就学児対象)。希望の方は相談してください

健康ひとくちメモ

～心の健康を大切にしよう～

ストレスは良い影響をもたらすこともあります。多くの場合、心身に悪い影響をもたらします。自分の心の状態に関心を持つことはもちろんですが、周りの人のストレスにも注意を払うことが重要です。ストレスに負けないためには、日頃から十分な睡眠と休

養、適度な運動、バランスの取れた食事などを心掛けましょう。また、何でも話することができる人を見つけ、相談することも大切です。リフレッシュできる趣味や生きがいを持つことで、心の緊張をほぐすこともできます。心の健康を崩すことでうつなどの「心の病」を発病することもあります。自ら命を絶つ人の9割が心の病を有しているといわれています。9月10日は世界自殺予防デーです。自分や周りの人の心の健康について考えてみませんか。

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	
9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・5633	
	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		26日(金)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。申し込みは22日(月)17時まで。※公務で日程変更する場合があります	政策経営課☎70・5635	

9月は食生活改善普及運動月間です。1日350gの野菜摂取が健康増進に役立ちます。この機会に見直してみましょう。