

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	10月9日(木)	13：00～13：20	26年5月生まれ	個別通知あり
	10月23日(木)			
1歳6カ月児健診	10月2日(木)	13：00～14：00	25年3月生まれ	個別通知あり 歯ブラシ持参
	11月6日(木)		25年4月生まれ	
2歳児歯科健診	10月9日(木)	9：00～9：30	24年10月生まれ	
	11月13日(木)		24年11月生まれ	
3歳6カ月児健診	10月16日(木)	13：00～14：00	23年3月生まれ	
	11月20日(木)		23年4月生まれ	
1歳児歯科育児相談	10月3日(金)	9：00～9：20	25年9月生まれ	歯ブラシ持参
	11月7日(金)		25年10月生まれ	
子ども健康相談	10月7日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制
	10月22日(水)			

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

11月15日(土)・18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。 Ⅲ15日の検診は10月3日～24日、18日の検診は10月8日～29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)。受診票など持参(受診時間の割り振りの通知と併せて、検診日の1週間前までに郵送します)。市民税非課税・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	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
受診開始時 間	男性①8時30分から②9時から 女性①9時30分から②10時から③10時30分から				

※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 ※18日は保健師による骨密度測定も実施します

■乳がん・子宮がん検診

11月21日(金) 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)。Ⅲ10月10日～31日の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		受診時間	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	① 9 時 ② 10 時 30 分 ③ 13 時 ④ 14 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		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		25人	1900円		昭和40年 3 月 31 日 以前
D 子宮がん		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		① 9 時 30 分 ② 13 時 30 分	40人	1800円		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	① 9 時 ② 10 時 30 分 ③ 13 時 ④ 14 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		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 ※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～翌年3月の間に1回の受診です ※検診車での検診時のみ保育あり(未就学児対象)。希望の方は相談してください

■子宮がん施設検診【平成7年3月31日以前生まれの方】

来年3月31日(火)までの各医療機関診療日。市内在住の20歳以上で来年3月31日現在、偶数年齢の方対象。定員180人(申込順)。Ⅲ頸部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)。Ⅲ受診希望日の10日前までに保健医療センター ☎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。市民税非課税・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。

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	深谷3815	71・5885	○
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2-9-50 海老名プライムタワー24F	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4F	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	海老名市河原口1519	046・292・1311	○
代田産婦人科	座間市相武台1-20-21	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

■高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 10月1日～12月31日▶場所 委託医療機関〔市内は表のとおり。座間・海老名・大和市の医療機関でも接種できます。施設入所中など委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので、接種前に相談してください〕▶回数 1回▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に満65歳以上②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気がある身体障害者手帳1級程度を有する(同手帳の写しか医師の診断書が必要)▶持ち物 保険証、健康手帳(持っている方)▶Ⅲ 1500円〔生活保護世帯と市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援法該当者で生活支援給付を受けている方は、保健医療センターで費用免除承認書(無料)を発行するので、接種前に連絡し来所(印鑑持参)してください。今年1月2日以降に転入した方は、前住民登録地から発行された26年度市民税・県民税非課税証明書を持参。やむを得ず接種前に申請できない方は相談してください〕

医療機関名(順不同)	電話番号	要予約
紀医院	78・0327	—
共ヶ岡診療所	78・1598	—
緒方医院	78・1555	—
市川医院	78・7311	—
菅原医院	77・0885	—
島田外科・内科	76・0006	—
吉崎医院	78・8854	—
茂木産婦人科医院	78・0300	—
宮内耳鼻咽喉科医院	78・8671	○
熊倉整形外科	77・7111	—
矢崎胃腸外科	76・6211	—
比留川医院	79・0355	—
綾瀬厚生病院	77・5111	—
さとうこどもクリニック	70・8031	○
あやせ整形外科・眼科	78・1660	○
かしわざクリニック	71・0307	○
原クリニック	79・8348	○
あやせ訪問クリニック	84・7220	○

■大和歯科医師会60周年・綾瀬休日診療所20周年記念講演会

10月13日(月)13時から、文化会館。テーマは「3.11東日本大震災その時、そしてその後」。広域首都圏防災センター長の片田敏孝さんによる災害時の心構えについての講演と、公立南三陸診療所歯科口腔外科部長

の斎藤政二さんによる震災の体験を伝え将来への備えとするための講演。定員300人(先着順)。12時～17時、同館ロビーで大規模災害時に必要となる身元確認に備えて、生前DNAデータの無料登録を行います。Ⅲ大和歯科医師会事務局 ☎046・263・0681。

健康ひとくちメモ

～10月は健康強調月間～

健康強調月間は「あなたの健康、見つめる1か月」をスローガンに掲げています。

秋は涼しくなり、運動するのに適した季節です。運動は、高血圧や糖尿病などのさまざまな生活習慣病の予防に効果的です。自分にとって無理のない

運動を日常生活の中に取り入れてみましょう。また、秋は食欲の秋ともいわれ、食べ物がおいしい季節です。偏った食事や食べ過ぎに気を付け、バランスの良い食事を心掛けていきましょう。健康の保持・体力づくりは今も昔も変わらぬテーマの一つです。この機会に、自らの健康について関心を高め、健康な毎日を過ごすために運動・食生活・禁煙などの生活習慣の見直しと改善を試みませんか。