

# 健康だより



記載なしは原則圏保健医療センター ☎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	1月15日(木)	13:00～13:20	26年8月生まれ 個別通知あり
	1月29日(木)		
1歳6カ月児健診	1月8日(木)	13:00～14:00	25年6月生まれ 25年7月生まれ
	2月5日(木)		
2歳児歯科健診	1月15日(木)	9:00～9:30	25年1月生まれ 25年2月生まれ
	2月12日(木)		
3歳6カ月児健診	1月22日(木)	13:00～14:00	23年6月生まれ 23年7月生まれ
	2月19日(木)		
1歳児歯科育児相談	1月9日(金)	9:00～9:20	25年12月生まれ 26年1月生まれ
	2月6日(金)		
子ども健康相談	1月6日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	1月21日(水)		

## ■無料クーポン券でがん検診を受けましょう

特定の対象者に送付したがん検診無料クーポン券を利用し、保健医療センターでの集団検診か医療機関などでの施設検診を受診できます。券には有効期限があるので、健康のために早めに受診しましょう。

コース（性別）	年齢	対象者生年月日
子宮頸がん（女性）	20歳	平成5年4月2日～6年4月1日
乳がん（女性） 大腸がん（男性・女性）	40歳	昭和48年4月2日～49年4月1日
大腸がん（男性・女性）	45歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
	50歳	昭和38年4月2日～39年4月1日
	55歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
	60歳	昭和28年4月2日～29年4月1日

【平成21～24年度の対象者でクーポン券未利用の女性】

コース	対象者生年月日	
子宮頸がん	昭和63年4月2日～平成4年4月1日	昭和58年4月2日～62年4月1日
	昭和53年4月2日～57年4月1日	昭和48年4月2日～52年4月1日
乳がん	昭和43年4月2日～47年4月1日	昭和38年4月2日～42年4月1日
	昭和33年4月2日～37年4月1日	昭和28年4月2日～32年4月1日

## ■ブロッコリー料理の試食会

1月28日(水)11時～12時、保健医療センター。綾瀬産ブロッコリー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。1月5日から同センター。

## ■子宮がん施設検診【平成7年3月31日以前生まれの方】

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）。費用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）。申込希望日の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。生活保護・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、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2階	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24階	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4階	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2階A	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

## ■離乳食ゴックン教室

1月23日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食、計測。講師は管理栄養士、保健師。4～8カ月児の保護者対象。母子健康手帳、4～5カ月児健診で配布した離乳食の冊子、おんぶひも（持っている方）持参。定員20人（申込順）。1月5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）

1月29日(木)・2月2日(月)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法の習得。修了後、トレーニング機器の使用許可証を配布。講師は健康運動実践指導員。65歳以上の方対象。定員15人（申込順）。1月5日から保健医療センター。

## 健康ひとくちメモ

### ～ロコモティブシンドローム～

「最近足腰が弱った」などと感じることはありませんか。それはロコモティブシンドロームの始まりかもしれません。

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下したために、歩く・立つといった動作が困難になる状態です。放置すると、外

出が面倒になり、メタボリックシンドロームや認知症を招いたり、将来寝たきりになったりする恐れもあります。高齢者だけでなく、40歳くらいから始まることもあるため、注意が必要です。骨や筋肉の健康を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが大切です。まずは、無理のない範囲で体を動かすことを意識してみませんか。体調に不安のある方は、無理に運動をせず、かかりつけの医師に相談してください。

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	
1月の相談	法律相談（弁護士）	7日・14日・21日・28日の各水曜日13時～16時30分（予約は前週の相談日8時30分から）	市民課 ☎70・5605
	夜間法律相談（弁護士）	8日・22日の各木曜日18時～20時30分（予約は前週の木曜日8時30分から）	
	行政書士相談（行政書士）	5日(月)13時～16時。相続、遺言などに関すること	
	不動産相談（専門相談員）	19日(月)13時～16時。不動産に関すること	
	子育て相談（専門相談員）	毎週月～金曜日9時15分～12時・13時～17時。子育ての悩み、児童虐待について（電話可）	子育て支援課 ☎70・5664
	障がい児者相談（援護施設職員）	毎週月・火・水・金曜日10時～15時。障がい児者の生活全般について	障がい福祉課 ☎70・5623
	成人健康相談	7日(水)・27日(火)9時30分～11時45分。生活習慣病などの相談。聴覚の簡易検査もあり	保健医療センター ☎77・1133
	保健師による心の健康相談	8日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
聴覚相談	8日(木)9時～11時30分。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	高齢介護課 ☎70・5633	
シニアあったか相談（専門相談員）	毎週月～金曜日8時30分～17時。一人暮らし高齢者の心配事などについて（要予約）		
DV専門相談（専門相談員）	9日・16日・23日・30日の各金曜日13時～17時。配偶者などからの暴力について	市民課 ☎70・5605	
行政相談（行政相談員）	13日(火)13時～16時。国・県・市などの行政に関する意見や苦情		
人権身上相談（人権擁護委員）	13日(火)13時～16時、305会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など		
一般相談	毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時	保健医療センター ☎77・1133	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8時30分～12時15分・13時～17時。健康・栄養相談、酒害相談など		
高齢者ヘルスアップ相談	5日(月)10時～11時30分、高齢者福祉会館。健康相談・心の健康相談		
消費生活相談（専門相談員）	月・火・木・金曜日10時～12時・13時～16時。訪問販売・商品のトラブルなど（電話可）		消費生活センター ☎70・3335
教育相談	毎週月～金曜日8時30分～17時。子どもの教育・生活に関する心配事・悩みなど	教育研究所 ☎79・0222	
青少年相談	毎週月～金曜日9時～17時。子ども・若者（中学卒業～29歳）の悩み・非行・ひきこもりなど ☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpでも可	青少年相談室 ☎77・7830	
こどもなんでも相談	毎週月～金曜日13時30分～16時。心身に障がいのある乳幼児について	もみの木園 ☎76・6770	
市長と未来を語る部屋	22日(木)14時～16時。定員4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19日17時まで。※公務で日程変更する場合あり	政策経営課 ☎70・5635	

お正月の後は、栄養バランスの良い食事で食べ過ぎ・飲み過ぎを解消しましょう。