

# 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	2月12日(木)	13:00～13:20	26年9月生まれ 個別通知あり
	2月26日(木)		
1歳6カ月児健診	2月5日(木)	13:00～14:00	25年7月生まれ
	3月5日(木)		
2歳児歯科健診	2月12日(木)	9:00～9:30	25年2月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
	3月12日(木)		
3歳6カ月児健診	2月19日(木)	13:00～14:00	23年7月生まれ
	3月19日(木)		
1歳児歯科育児相談	2月6日(金)	9:00～9:20	26年1月生まれ 歯ブラシ持参
	3月6日(金)		
子ども健康相談	2月3日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	2月18日(水)		

## 乳がん・子宮がん検診

3月10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)。☎2月2日～23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、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。

コース	受付時間	定員	負担金	年齢・生年月日
乳がんのみ	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	25人 2400円	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	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	20人 900円	平成7年3月31日以前	
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	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 ※定員になり次第締め切ります ※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 ※各項目につき昨年4月～3月の間に1回の受診です ※午後は未就学児対象の保育があります(希望する方は要事前相談)

## 結核検診

2月14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)。

## 離乳食カミカミ教室

2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、身体計測。講師は管理栄養士、保健師。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)。☎2月3日から同センター。

## 子育て教室

3月17日(火)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、育児に不安のある保護者対象。定員15人(申込順。保育あり)。☎2月3日から同センター。

## 麻しん風しん(MR)混合予防接種

2回の接種が必要。対象者は、1期(生後12～24カ月未満)、2期(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)。2期対象者は3月31日を過ぎると有料になります。



## 市健康診査

3月31日で75歳以上になる方を対象

に、市健康診査を実施しています。対象者には昨年5月下旬ごろに個人通知(受診券など)を送付してありますが、昭和14年3月31日以前生まれの方で、平成25年4月～昨年3月の間で健康診査を受けていない方には送付していません。3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は保健医療センターへ連絡してください。

## 不育・一般不妊治療費の助成

▶内容①不育治療費助成②一般不妊治療費助成▶助成額 治療費や検査料の保険診療対象外で自己負担分の2分の1(上限は①30万円、②1年度当たり5万円、治療期間は2年間まで)▶対象 次の要件を全て満たす方▷申請時点で市内に住居登録か外国人登録をしている夫婦で、法律上の婚姻関係にある▷医療機関で不育症(②は不妊症)と診断され、検査と治療を受けた▷夫婦の前年度所得額の合計が730万円未満▷国民健康保険や社会保険などの医療保険に加入している▷対象者と世帯員に市税の滞納がない▷市居住時の治療と検査の費用である▶必要書類 不育治療費(②は不妊治療費)助成事業受診等証明書、治療費の領収書、通帳などの申請者名義の振込先口座番号が確認できるもの、印鑑など▶☎保健医療センターで配布する申請書(市ホームページからダウンロード可)に記入し、①は不育治療終了後1年以内に、②は不妊治療の昨年2月～1月の診療分領収書を添えて3月末日までに一同センターへ直接

## 健康ひとくちメモ

### ～慢性腎臓病に注意～

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓に障害があったり、機能の低下が長く続いたりしている状態をいいます。現在、国内では、成人の8人に1人に当たる1330万人の方が慢性腎臓病になっているといわれ、重症化すると透析治療が必要な腎不全となり、生命や生活に大きく影響

を及ぼすこととなります。慢性腎臓病の発症や病状の進行には、生活習慣病が大きく影響しているため、血糖値や血圧を適切にコントロールすることが大切です。また、初期段階では自覚症状は無く、体調不良を感じた時にはかなり病状が進んでいるということも少なくありません。腎臓の状態を知るには、尿検査と血液検査による診断が不可欠です。早期発見のために定期的に健康診断を受けて、腎臓の状態を確認しましょう。

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	
2月の相談	法律相談(弁護士)	4日・18日・25日の各水曜日・12日(木)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)	12日・26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)	2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)	16日(月)13時～16時。不動産に関すること	子育て支援課 ☎70・5664
	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)	障がい福祉課 ☎70・5623
	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	保健医療センター ☎77・1133
	成人健康相談	4日(水)・24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	
	保健師による心の健康相談	5日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
聴覚相談	5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		
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)	高齢介護課 ☎70・5633	
DV専門相談(専門相談員)	6日・13日・20日・27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)	9日(月)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)	9日(月)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	2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)	毎週月・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	20日(金)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17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	

主食・主菜・副菜に牛乳・乳製品とフルーツをプラスして、食生活のバランスアップ!