

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	3月12日(木)	13:00～13:20	26年10月生まれ 個別通知あり
	3月26日(木)		
1歳6カ月児健診	3月5日(木)	13:00～14:00	25年8月生まれ
	4月2日(木)		
2歳児歯科健診	3月12日(木)	9:00～9:30	25年3月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
	4月9日(木)		
3歳6カ月児健診	3月19日(木)	13:00～14:00	23年8月生まれ
	4月16日(木)		
1歳児歯科育児相談	3月6日(金)	9:00～9:20	26年2月生まれ 歯ブラシ持参
	4月3日(金)		
子ども健康相談	3月3日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	3月18日(水)		

断酒でうつ病の改善も

3月は自殺対策強化月間

3月は卒業や転居など、新しい生活のスタートに向けて不安になりやすい時期です。1年を通して、3月に最も自殺者数が多いことから、国では自殺対策強化月間としています。

3・4月は、歓迎会や送別会などでアルコールを摂取する機会が増える時期です。アルコール依存症とうつ病の合併の頻度は高く、アルコールと自殺も強い関係性があるといわれています。飲酒は絶望感、孤独感、憂うつなど心理的苦痛を増強したり、自分に対する攻撃性が増したりすることがあります。また、視野を狭めて「死ぬしかない」という気持ちを高めてしまいます。うつ病の症状が疑われるときには、断酒するこ

とが重要です。断酒することでうつ病が改善する場合があります。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会問題であり、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いといわれています。自殺対策には、周りの人が自殺に対する基本認識を持つことが大切です。一人一人が身近な人を気遣うことで、自殺という悲しい死を防ぐことができます。

市では、保健師による「こころの健康相談」「訪問事業」を行っています。つらい気持ちを一人で抱え込まず、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】

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

■健康ウォーキング

3月10日(火)9時30分～14時(文化会館前集合・解散)。海老名サービスエリア(上り)までの往復をウォーキング(雨天中止)。定員25人。国健康あやせ普及員OB会。費用200円(保険料)。3月2日から保健医療センター。

■離乳食ゴックン教室

3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。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)。3月2日から同センター。

■市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、看護師などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方対象。

健康ひとくちメモ

～女性の健康週間～

3月1日～8日は女性の健康週間です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会が平成17年に活動を開始しました。女性

は、一生のうちに思春期、性成熟期、更年期、老年期といった大きなライフサイクルにおいて、子宮頸がんや乳がん、骨粗しょう症など女性特有の病気や心身の変化が起こりやすくなっています。また、子育てや介護などを理由に、自分の健康を二の次に考えてしまいがちです。同週間を機会に、自分の心身の状態を見つめ直してみたいかがでしょうか。

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	
3月の相談	法律相談(弁護士)	4日・11日・18日・25日・4月1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)	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、遺言などに関する事	
	不動産相談(専門相談員)	16日(月)13時～16時。不動産に関する事	
	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	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	保健医療センター ☎77・1133
	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、310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		
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	保健医療センター ☎77・1133	
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	19日(木)14時00分～16時00分。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16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	