

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	4月9日(木)	13:00～13:20	26年11月生まれ 個別通知あり
	4月23日(木)		
1歳6カ月児健診	4月2日(木)	13:00～14:00	25年9月生まれ 個別通知あり
	5月7日(木)		
2歳児歯科健診	4月9日(木)	9:00～9:30	25年4月生まれ 個別通知あり
	5月14日(木)		
3歳6カ月児健診	4月16日(木)	13:00～14:00	23年9月生まれ 歯ブラシ持参
	5月21日(木)		
1歳児歯科育児相談	4月3日(金)	9:00～9:20	26年3月生まれ 歯ブラシ持参
	5月8日(金)		
子ども健康相談	4月7日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方 予約制
	4月15日(水)		

■胃がん・大腸がん・肺がん検診

5月16日(土)・19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。4月16日の検診は4月3日～24日、19日の検診は4月6日～27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。検診日の1週間前までに、受付時間の割り振り通知と併せて必要書類を郵送します。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	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①8:30から②9:00から 女性①9:30から②10:00から③10:30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

■狂犬病予防集合注射

日程は表のとおり（いずれも5月）①10時～11時②13時～14時。注射料金は1頭3050円・注射済票交付手数料550円、登録の場合は別に3000円。4～6月は狂犬病予防注射月間です。圏保健医療センター。

日程(5月)	会場	日程(5月)	会場
8日(金)	①上深谷地域公園	13日(水)	①小園子之社
	②寺尾綾北自治会館		②大上自治会館
11日(月)	①南部ふれあい会館	14日(木)	①中村地区センター駐車場
	②吉岡地区センター		②上土棚自治会館
12日(火)	①寺尾いづみ会館	15日(金)	①落合自治会館
	②早園地区センター		②綾西公園

■乳がん・子宮がん検診

5月23日(土) 保健医療センター。市内在住の女性対象。受診票など持参（検診日の1週間前までに郵送します）。4月10日～5月1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30分	A 乳がんエコー検診	40人 900円	昭和51年4月2日～61年4月1日
		B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	25人 2400円	昭和41年4月2日～51年4月1日
		C 乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	25人 1900円	昭和41年4月1日以前
D 子宮がん検診	①9時30分 ②13時30分	100人 900円	100人 900円	平成8年4月1日以前
E 子宮がん検診と乳がんエコー検診		40人 1800円		昭和51年4月2日～61年4月1日
乳がん・子宮がん併用	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	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41年4月2日～51年4月1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41年4月1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、かかりつけ医による個別検診を受けてください ※各項目につき4月～来年3月の間に1回の受診です ※検診車での検診時のみ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）

■離乳食カミカミ教室

4月24日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。9～12カ月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。4月2日から同センター。

■ふんの始末は飼い主の責任です

一部の心ない飼い主のため、道路や公園、畑、庭先などが犬のふんで汚されるケースが目立っています。ペットは責任を持って飼い、人の迷惑にならないよう注意してください。犬を散歩させる時は、あらかじめ自宅で排せつを済ませるよう心掛けるほか、必ず引き綱を付けて、ビニール袋や新聞紙、シャベルなどを用意し、ふんを持ち帰りましょう。犬のふんで迷惑している方には、啓発看板を配布しています。

■食生活改善推進員養成講座

5月26日(火)～来年2月頃9時30分～13時、保健医療センター他(全14回)。健康づくりや食育を実践するための食事や運動習慣について、講義や調理実習、運動実技を通じて学び、地域で食のボランティアとして活動する推進員を養成。8割以上出席の修了者は、市食生活改善推進協議会に入会できます。定員20人(申込順)。4月2日～5月12日に同センター。

■19歳以上の風しん対策を延長 今年度は6月から開始

昨年4月～今年3月としていた19歳以上の風しん対策（麻しん風しん混合予防接種）の実施期間を延長し、今年度は6月から開始します。詳しくは、広報あやせ6月1日号でお知らせします。

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	
4月の相談	法律相談（弁護士）	1日・8日・15日・22日の各水曜日・30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）	9日・23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）	
	司法書士相談（司法書士）	7日(火)13時～16時。登記、相続、多重債務などに関する事	
	行政書士相談（行政書士）	6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）	20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	8日(水)・21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	2日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	2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）	3日・10日・17日・24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(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）	13日(月)13時～16時、306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	6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	24日(金)11時～12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21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	

新しい生活を始める方が多くなる時期です。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えましょう。