

健康だより



記載なしは原則圖保健医療センター☎77・1133

※記事中の「保存版あやせ健康だより」は3月に全戸配布しています。
届いていないときは保健医療センターへ

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	5月14日(木)	13：00～13：20	26年12月生まれ	個別通知あり
	5月28日(木)			
1歳6カ月児健診	5月7日(木)	13：00～14：00	25年10月生まれ	個別通知あり
	6月4日(木)		25年11月生まれ	
2歳児歯科健診	5月14日(木)	9：00～9：30	25年5月生まれ	
	6月25日(木)		25年6月生まれ	
3歳6カ月児健診	5月21日(木)	13：00～14：00	23年10月生まれ	
	6月18日(木)		23年11月生まれ	
1歳児歯科育児相談	5月8日(金)	9：00～9：20	26年4月生まれ	母子健康手帳・ 歯ブラシ持参
	6月5日(金)		26年5月生まれ	
子ども健康相談	5月12日(火)	9：30～11：00	育児相談を希望の方	予約制、母子健康手帳持参
	5月20日(水)			

■胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診 5つの検診を同時に受診できます

6月13日(土)8時30分～14時受け付け、保健医療センター。市内在住の方対象（詳細は下表参照）。☎5月8日～29日の8時30分から同センター☎77・1133、77・1111（検診申し込みの旨を申し出てください）か直接（申込順）。受診票など持参（検診日の1週間前までに郵送）。70歳以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方などは負担金が免除されるので、詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。

項目		定員	負担金	対象者 〔①年齢(来年3月31日現在)②性別〕
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	50人	5500円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		5000円	①50歳以上で偶数年齢②女性
B 胃・大腸・肺		35人	2200円	①40歳以上②不問
C 胃		15人	1100円	
D 大腸		15人	500円	
E 肺		15人	600円	
F 子宮（器具挿入の細胞診）		30人	900円	①20歳以上で偶数年齢②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	15人	2400円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー（超音波）		40人	900円	①30～39歳②女性

※申し込み開始日は、電話がつながりにくいことがあります ※マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間～生理終了に受診できないほか、断乳後約6カ月は受診できない場合があります ※乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません ※大腸がん検診は生理中の受診ができません ※検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります（要事前相談）

■乳がん・子宮がん検診

6月16日(火)保健医療センター。市内在住の方対象（詳細は下表参照）。受診票など持参（検診日の1週間前までに郵送）。☎5月11日～6月1日の8時30分から同センター☎77・1133、77・1111（検診申し込みの旨を伝えてください）か直接（申込順）。70歳以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方などは負担金が免除されるので、詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。

コース		受付時間	定員	負担金	対象者性別・年齢 (来年3月31日現在)	
乳がん	B 視触診とマンモグラフィー2方向	① 9 時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	偶数年齢の女性	40歳～49歳
	C 視触診とマンモグラフィー1方向		25人	1900円		50歳以上
D 子宮がん（器具挿入の細胞診）			20人	900円		20歳以上
宮乳がん併・用子	F 乳がん（B）＋子宮がん（D）		25人	3300円		40歳～49歳
	G 乳がん（C）＋子宮がん（D）		25人	2800円		50歳以上

※申し込み開始日は、電話がつながりにくいことがあります ※乳がん検診は、授乳中、生理前1週間～生理終了に受診できないほか、断乳後約6カ月は受診できない場合があります ※乳がん検診は、ペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません ※各項目につき4月～来年3月に1回が限度です ※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）

■健康診査

市国民健康保険加入者や75歳以上の方を対象に、健康診査を実施します。対象者は下表のとおりです。会社員など被用者保険加入者とその被扶養者や、国民健康保険組合の加入者は、加入している健康保険の特定健診を受診することになります。市が実施している追加項目は、加入保険者の基本項目と同時に受けることができます（※1）。圖特定健康診査は保険年金課☎70・5617、市健康診査は保健医療センター。

対 象	今年度中に40～74歳になる市国民健康保険加入者※2	今年度中に75歳以上になる方
健診の名称	特定健康診査	市健康診査
費 用	2000円 (70歳以上は無料) ※3	無料
通知 (5月下旬に送付)	今年4月1日現在で国民健康保険に加入している対象者に通知（4月2日以降の加入者で受診を希望する方は要連絡）	昭和15年3月31日以前生まれの方：昨年度受診者に通知（昨年受診せず、今年希望する方は要連絡）
		昭和15年4月1日～16年3月31日生まれの方：全員に通知
内 容	1 基本的な健診 問診、身長、体重、BMI、血圧、肝機能、血中脂質、血糖、尿 2 詳細な健診（医師の判断による受診） 貧血検査、心電図、眼底検査 3 追加の健診（希望者） 胸部レントゲン、肝機能、尿・腎機能、前立腺がん検査（50歳以上）、 肝炎検査（40歳）	
受診場所	委託医療機関（一覧表を通知に同封。予約が必要な場合あり）	
受診期間	6月1日～来年3月31日 (医療機関の休診日を除く。医療機関によっては実施していない時期あり)	
結果説明	受診した医療機関で、健診結果のほか生活習慣病の知識や生活習慣改善に関する説明あり	

※1 保険者の実施する特定健診と同時に追加の健診（一部負担金あり）を受けることができます（市が委託している医療機関に限る） ※2 35～39歳になる国民健康保険加入者も同様の健診を受けられるので、希望者は連絡してください ※3 追加の健診のうち前立腺がん検査と肝炎検査について、70歳未満の方は一部負担金があります

■肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診

特定健康診査の追加項目として、肝炎ウイルス検査と前立腺がん検診を実施しています。社会保険などの被保険者と被扶養者が、保険者の行う特定健康診査で2つの検診を受診できないときは、単独で受けることができます。▶期間 来年3月31日まで▶場所 委託医療機関（綾瀬・座間・海老名・大和市）▶対象▷肝炎ウイルス検査 40歳の方▷前立腺がん 50歳以上で男性の方▶圖 70歳以上の方は無料。70歳未満の方は肝炎ウイルス検査600～1200円（項目により額相違）、前立腺がん検診1000円。市民税非課税世帯の方は負担金を免除するので、受診前に印鑑持参で保健医療センターへ来所▶持ち物 保険証▶その他 肝炎ウイルス検査は、国の受診率向上計画の一環

として40歳から5歳ごとで65歳までの方に、5月下旬頃に受診勧奨通知を送付します。受けたことがない方は、同封の受診券により無料で受診できます

■離乳食ゴックン教室

5月22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。母子健康手帳持参。定員20人（申込順）。☎5月7日から同センター。

■高齢者肺炎球菌予防接種の実施期間の変更

昨年まで5月～翌年3月に実施してきた高齢者肺炎球菌予防接種が、今年から6月～翌年3月に変更になります。対象者・費用・申し込み方法などは、広報あやせ6月1日号でお知らせします。

健康ひとくちメモ

～健康づくりは禁煙から～

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、長期の喫煙でもたらされる肺の炎症性疾患です。咳や痰、息切れなどの症状が見られ、進行すると、少し体を動かすだけでも十分な酸素が取り入れられない状態（低酸素血症）が起きようになります。長い時間をかけて病気が進行するという特徴があり、ほと

んどの人は知らないうちに病状が進みます。軽い症状が出てから10数年経ったときには、すでに重症化していることもあります。

COPDは別名「たばこ病」ともいわれていて、長期間にわたる喫煙習慣が主な原因です。最大の予防は禁煙です。何歳であっても禁煙した時点から病気の進行を遅らせることができます。

5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙を始めてみませんか。