

健康だより

記載なしは原則圏保健医療センター ☎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	7月9日(木)	13:00～13:20	27年2月生まれ
	7月23日(木)		
1歳6カ月児健診	7月2日(木)	13:00～14:00	25年12月生まれ 26年1月生まれ
	8月6日(木)		
2歳児歯科健診	7月9日(木)	9:00～9:30	25年7月生まれ 25年8月生まれ
	8月27日(木)		
3歳6カ月児健診	7月16日(木)	13:00～14:00	23年12月生まれ 24年1月生まれ
	8月20日(木)		
1歳児歯科育児相談	7月3日(金)	9:00～9:20	26年6月生まれ 26年7月生まれ
	8月7日(金)		
子ども健康相談	7月7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
	7月22日(水)		

市医師会健康相談

7月7日(火)13時～15時、保健医療センター市医師会事務所。50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。圏央中央地域産業保健センター ☎046・223・8072。

離乳食ゴックン教室

7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。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)。7月3日から同センター。

年中・年長さんのむし歯予防教室

7月30日(木)10時～11時30分、保健医療センター。永久歯の虫歯予防のブラッシング指導と歯科相談、フッ素洗口。4・5歳児と保護者対象。歯ブラシとコップ持参。定員30組(申込順)。国大和歯科医師会。7月3日から同センター。

子ども食育サミット

7月29日(水)10時～12時30分、保健医療センター。野菜にまつわる工作、地場農産物を使用したビュッフェス

タイルの食事を楽しめます。小学1～4年生対象(保護者の送迎要)。エプロン、手ふき持参。定員24人(申込順)。国市食生活改善推進協議会、市地場農産物消費拡大推進協議会。費400円(保険代含む)。7月3日～10日に同センター。

蚊による感染症「デング熱」に注意

デング熱は、蚊がウイルスを媒介して感染します。発症した場合は、一般的に1週間前後で回復するといわれています。過度な心配は必要ありませんが、蚊に刺されて3～7日ほどで高熱、関節痛などの症状がある場合には、医療機関で受診してください。デング熱の予防に、蚊の発生を抑えることや刺されないようにすることを心掛けてください。

【予防のための注意事項】

▶蚊の多い場所へ行くときには、熱中症に注意しながら長袖シャツ、長ズボンを着用し、肌を露出しない▶必要に応じて、虫よけ剤などを使用する▶蚊の幼虫を減らすために身の回りの水たまりができそうなものを除去する

乳がん・子宮がん検診

8月1日(土)・18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)。1日の検診は7月2日～21日、18日の検診は7月8日～29日のいずれも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・年齢(来年3月31日現在)	
乳がん	A 乳エコー(超音波) ※18日のみ実施	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	40人	900円	30歳～39歳の女性
	B 視触診とマンモグラフィ2方向	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	40歳～49歳
	C 視触診とマンモグラフィ1方向	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (18日は④14時30分)	25人	1900円	50歳以上
D 子宮がん(器具挿入の細胞診)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (18日は①9時30分 ②13時30分のみ)	100人	900円	偶数年齢の女性 20歳以上	
E 乳エコー(A)+ 子宮がん(D) ※18日のみ実施	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	30歳～39歳	
乳がん併用・子宮	F 乳がん(B)+ 子宮がん(D)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	3300円	40歳～49歳
	G 乳がん(C)+ 子宮がん(D)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (18日は④14時30分)	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 ※マンモグラフィは、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月の間に1回の受診です ※18日は、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)

健康ひとくちメモ

～熱中症を予防しましょう～

気温・湿度が高い日や風が弱い日は熱中症の注意が必要です。急激な気温の上昇などで、体が暑さに慣れていないときは、体温調節がうまくできず、熱中症になる人が多くなります。熱中症は、室内でも多く発生しています。予防には、こまめに水分を補給し、暑さを避けることが大切です。涼しく過ごせるように吸湿性・通気性の良い衣服を着用したり、部屋の風通しを良くしたりしましょう。冷房を上手に使用することも大切です。特に高齢の方は、のどの渇きに気づきにくくなるため、こまめに水分を補給するように心掛けてください。また、暑さに負けない体をつくるため、休息と栄養を十分に取ることも大切です。

を避けることが大切です。涼しく過ごせるように吸湿性・通気性の良い衣服を着用したり、部屋の風通しを良くしたりしましょう。冷房を上手に使用することも大切です。特に高齢の方は、のどの渇きに気づきにくくなるため、こまめに水分を補給するように心掛けてください。また、暑さに負けない体をつくるため、休息と栄養を十分に取ることも大切です。

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	
7月の相談	法律相談(弁護士)	1日・8日・15日・22日・29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)	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)	21日(火)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(専門相談員)	毎週月・水・木・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
	障がい者就労相談(専門相談員)	毎週火曜日10時～15時。障がい者の就労のための生活相談、面接同行、家庭訪問など	
	成人健康相談	1日(水)・28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	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・31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。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	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	22日(水)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	