

# 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か月児健診	生後8~11か月未満。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
4~5か月児健診	9月10日(木)	13:00~13:20	27年4月生まれ
	9月24日(木)		
1歳6か月児健診	9月3日(木)	13:00~14:00	26年2月生まれ
	10月1日(木)		26年3月生まれ
2歳児歯科健診	9月10日(木)	9:00~9:30	25年9月生まれ
	10月8日(木)		25年10月生まれ
3歳6か月児健診	9月17日(木)	13:00~14:00	24年2月生まれ
	10月15日(木)		24年3月生まれ
1歳児歯科育児相談	9月4日(金)	9:00~9:20	26年8月生まれ
	10月2日(金)		26年9月生まれ
子ども健康相談	9月1日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方
	9月16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

10月3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)。受診票など持参(検診日の1週間前までに受診開始時間の通知と併せて郵送)。9月2日~17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ご覧ください。

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	50人	5500円	①40~49歳の偶数年齢②女性
		5000円	①50歳以上の偶数年齢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	30人	500円	
E 肺	15人	600円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)	50人	900円	①20歳以上の偶数年齢②女性
G 乳	30人	2400円	①40~49歳の偶数年齢②女性
		1900円	①50歳以上の偶数年齢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~生理終了は受診できないほか、断乳後約6か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

10月17日(土)・27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)。17日の検診は9月9日~30日、27日の検診は9月16日~10月9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ご覧ください。

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	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	A 乳エコー(超音波)	40人	900円	30~39歳の女性
		B 視触診とマンモグラフィ2方向	25人	2400円	40~49歳
		C 視触診とマンモグラフィ1方向	25人	1900円	50歳以上
D 子宮がん(器具挿入の細胞診)	①9時30分 ②13時30分	100人	900円	20歳以上	
E 乳エコー(A)+子宮がん(D)		40人	1800円	30~39歳	
宮乳がん併用子	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	F 乳がん(B)+子宮がん(D)	25人	3300円	40~49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 ※マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間~生理終了は受診できないほか、断乳後約6か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 ※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)

## 健康体操教室 ~正しいストレッチを学びましょう~

10月7日(水)、13日・20日の各火曜日13時30分~15時、保健医療センター(全3回)。ストレッチとアロマケアの体操。講師はストレッチインストラクターの内藤洋子さん。市内在住で20歳以上の方対象。定員30人(申込順)。9月2日から同センター。

## 離乳食ゴックン教室

9月25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か月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。9月3日から同センター。

## 健康ひとくちメモ

~心の健康を守りましょう~

ストレスは、仕事、家事、人間関係などの日常生活の中で知らないうちにたまってしまいます。過度なストレスによって病状が心に表れるのが「うつ病」で、体に現れるのが「心身症」です。うつ病は、自殺の原因となることが多く、自ら命を絶つ人の9割が心の病があるといわれています。

心と体の健康を守るために、ス

トレスをためないようにしましょう。周りの人とのコミュニケーションを大切にすることで、お互いのストレスを軽減することができます。適度な運動と十分な睡眠・休養が、ストレスへの対応能力を高めます。

9月10日は世界自殺予防デーです。元気がない、食欲がない、眠れないなど、自分や周りの人の心のサインを見逃がさず、尊い命が絶たれることのないように対応することが大切です。

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	
9月の相談	法律相談(弁護士)	2日・9日・16日・30日の各水曜日と24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)	10日・24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)	1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)	7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)	18日(金)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	2日・16日の各水曜日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	3日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	3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)	4日・11日・18日・25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)	14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)	14日(月)13時~16時。304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	7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	15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10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	