

# 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	10月8日(木)	13:00～13:20	27年5月生まれ
	10月22日(木)		
1歳6か月児健診	10月1日(木)	13:00～14:00	26年3月生まれ
	11月5日(木)		26年4月生まれ
2歳児歯科健診	10月8日(木)	9:00～9:30	25年10月生まれ
	11月12日(木)		25年11月生まれ
3歳6か月児健診	10月15日(木)	13:00～14:00	24年3月生まれ
	11月19日(木)		24年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	10月2日(金)	9:00～9:20	26年9月生まれ
	11月6日(金)		26年10月生まれ
子ども健康相談	10月6日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	10月21日(水)		

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診

11月21日(土)・24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。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）。11月21日の検診は10月14日～11月4日、24日の検診は10月16日～11月6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	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				

※申し込み開始日は、電話がつながりにくいことがあります ※大腸がん検診は生理中の受診ができません ※各項目につき4月～来年3月に1回の受診です

## 乳がん・子宮がん検診

11月13日(金)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）。10月2日～23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・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2方向	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	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)			100人	900円	20歳以上
乳がん併用・子宮	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 ※午後は未就学児対象の保育があります（要事前相談）

## 高齢者肺炎球菌予防接種

▶接種期間 来年3月31日まで▶場所 委託医療機関〔市内は保存版あやせ健康だより参照。座間・海老名・大和市の医療機関でも接種可。入院中や施設入所中などで委託医療機関以外での接種希望者は、費用を還付（上限あり）するので、接種前に要相談〕▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度65歳以上になる（昭和26年4月1日以前生まれ）②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当（同手帳の写しか医師の問診票への記載が必要）▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳▶費用 3000円（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、詳しくは同だより参照）▶注意▷2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要▷接種する時期はかかりつけ医に要相談▶圏 保健医療センターに電話か直接

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 10月1日～12月31日▶場所 委託医療機関〔市内は保存版あやせ健康だより参照。座間・海老名・大和市の医療機関でも接種可。入院中や施設入所中などで委託医療機関以外での接種希望者は、費用を還付（上限あり）するので、接種前に要相談〕▶回数 1回▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に満65歳以上②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当（同手帳の写しか医師の問診票への記載が必要）▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳▶費用 1500円（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、詳しくは同だより参照）▶圏 各委託医療機関へ電話か直接

## 離乳食カミカミ教室

10月23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か月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。10月5日から同センター。



## 健康ウォーキング

10月30日(金)8時30分～16時、オーエンス文化会館前集合（雨天決行）。大山阿夫利神社（伊勢原市大山）でのウォーキング。昼食持参。定員25人(申込順)。健康あやせ普及員OB。費用500円(保険代他)。10月2日から保健医療センター。

## 口腔がん無料検診

11月19日(木)10時～16時30分、大和歯科医師会館（大和市深見西）。同歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。定員45人(抽選)。封書に「口腔がん検診希望」と住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を明記し、10月31日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25同歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送。当選者にははがきで通知。

## 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。犬を散歩させるときは、あらかじめ自宅で排せつを済ませよう心掛けるほか、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。



## 県子宮頸がん予防ワクチン接種後の健康被害支援

県は、子宮頸がん予防ワクチン接種後に、原因不明の持続的な痛み・しびれ・脱力・不随意運動などの症状が出て、日常生活に支障が生じている方を対象に、医療費などを支給する健康被害支援制度を始めました。制度の利用を希望する方は、一次窓口となる保健医療センターへ問い合わせてください。申請期限は来年3月31日までです。

## 健康ひとくちメモ

### ～10月は健康強調月間～

健康を維持し、安定した生活を送るため、体力づくりは今も昔も変わらず重要なテーマの一つです。運動は、高血圧や糖尿病などのさまざまな生活習慣病の予防に効果的です。その中でもウォーキングは簡単にできる有酸素運動で、心臓や肺の機能を強化し、血液の

循環・代謝も良くなる効果があります。バスに乗ったときには一歩前のバス停で降りたり、駅ではエスカレーターではなく階段を使ったりなど、自分にとって無理のない運動を日常生活の中に取り入れてみましょう。

秋は涼しくなり運動をするのに適した季節です。ぜひこの機会に自分の生活習慣を見つめ直し、健康な毎日を過ごすために適度な運動を心掛けましょう。