

健康だより mail

記載なしは原則保健医療センター ☎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	11月12日(木)	13:00～13:20	27年6月生まれ
	11月26日(木)		
1歳6か月児健診	11月5日(木)	13:00～14:00	26年4月生まれ
	12月3日(木)		26年5月生まれ
2歳児歯科健診	11月12日(木)	9:00～9:30	25年11月生まれ
	12月10日(木)		25年12月生まれ
3歳6か月児健診	11月19日(木)	13:00～14:00	24年4月生まれ
	12月17日(木)		24年5月生まれ
1歳児歯科育児相談	11月6日(金)	9:00～9:20	26年10月生まれ
	12月4日(金)		26年11月生まれ
子ども健康相談	11月10日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	11月18日(水)		予約制 母子健康手帳持参

乳がん・子宮がん検診

12月5日(土)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）。11月2日～24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	A 乳エコー(超音波)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時30分	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	100人	900円	20歳以上	
E 乳エコー(A)+子宮がん(D)	②13時30分	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）

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

12月19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）。11月11日～12月2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。

項目	定員	負担金	対象者 (①年齢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歳以上で偶数年齢 ②女性
B 胃・大腸・肺	35人	2200円	来年3月31日現在 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	
G 乳	30人	2400円	①20歳以上で偶数年齢 ②女性
		1900円	①40～49歳の偶数年齢 ②女性
H 乳エコー(超音波)	40人	900円	①50歳以上で偶数年齢 ②女性
			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 ※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）

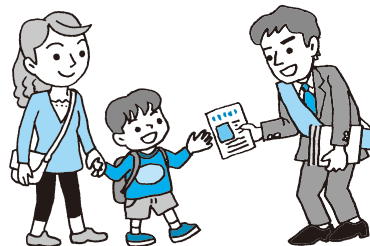
がん検診無料クーポン券

特定の対象者に、同クーポン券と検診手帳を配布しています。同クーポン券には有効期限があるので、早めに受診しましょう。

コース(性別)	対象者生年月日
子宮頸がん(女性)	平成6年4月2日～7年4月1日
	昭和49年4月2日～50年4月1日
乳がん(女性)	昭和49年4月2日～50年4月1日
	昭和44年4月2日～45年4月1日
	昭和39年4月2日～40年4月1日
	昭和34年4月2日～35年4月1日
大腸がん(不問)	昭和29年4月2日～30年4月1日
	昭和37年4月2日～38年4月1日

麻薬・覚せい剤乱用防止街頭キャンペーン

11月6日(金)16時～17時ごろ、綾瀬タウンヒルズショッピングセンター(深谷)。麻薬・覚せい剤乱用防止運動の一環として、啓発用リーフレット・ウェットティッシュ・クリアファイルなど配布。



市医師会健康相談

11月10日(火)13時～15時、市医師会事務所(保健医療センター内)。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。圏央地域産業保健センター ☎046・223・8072。

がん検診普及啓発セミナー

11月20日(金)14時30分～16時30分、保健医療センター。県立がんセンター患者会コスモス世話人代表の緒方真子さんによる「大切なあなたへ伝えたいこと～子宮頸がんを体験して～」と、大和市立病院診療部長の石川雅彦さんによる「こんな症状が出たら、婦人科に受診しましょう！～子宮内膜症、子宮筋腫、子宮頸がん等の早期発見のために～」の講演。定員50人(申込順)。保育5人(先着順)。11月2日～13日に保健医療センター。

離乳食ゴックン教室

11月27日(金)10時～11時30分、保健

25年度の対象者でクーポン券未利用者の女性	
コース	対象者生年月日
子宮頸がん	平成4年4月2日～5年4月1日
	昭和62年4月2日～63年4月1日
	昭和57年4月2日～58年4月1日
乳がん	昭和52年4月2日～53年4月1日
	昭和47年4月2日～48年4月1日
	昭和42年4月2日～43年4月1日
	昭和37年4月2日～38年4月1日
	昭和32年4月2日～33年4月1日

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)。11月4日から同センター。

市健康診査は受けましたか

昭和16年3月31日以前生まれの方を対象に実施しています。対象者には5月下旬に個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和15年3月31日以前生まれで、昨年4月～今年3月の間で同診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。同診査は来年3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は連絡してください。

成人歯科健診は11月中に受診を

6月から実施している同健診は11月末で終了となります。▶対象 来年3月31日現在、40・50・60・70歳の方(5月下旬に受診券送付済み) ▶場所 市内歯科委託医療機関(保存版あやせ健康だより参照) ▶持ち物 受診券、保険証 ▶費用 500円(生活保護世帯の方は、保健医療センターで費用免除承認書(無料)を発行するので、受診前に連絡の上、来所(印鑑持参)してください。やむを得ず受診前に申請できない方は相談してください



健康ひとくちメモ

～インフルエンザを予防しよう～

毎年、空気の乾燥した冬になるとインフルエンザが流行します。インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。感染経路は大別すると2つあり、感染者のせきやくしゃみで飛び散ったウイルスを、直接鼻や口

から吸うことで感染する飛沫感染と、ドアノブや手すりなどについたウイルスが手に付着し、その手で目や鼻などを触ることで感染する接触感染です。

最も確実な予防法は予防接種ですが、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の加湿も大切です。発症を防ぐためにはバランスの良い食生活、適度な運動、十分な睡眠、防寒・保湿などを心掛け、体の免疫力を高めましょう。