

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	12月10日(木)	13:00～13:20	27年7月生まれ
	12月24日(木)		
1歳6か月児健診	12月3日(木)	13:00～14:00	26年5月生まれ 26年6月生まれ
	1月7日(木)		
2歳児歯科健診	12月10日(木)	9:00～9:30	25年12月生まれ 26年1月生まれ
	1月14日(木)		
3歳6か月児健診	12月17日(木)	13:00～14:00	24年5月生まれ 24年6月生まれ
	1月21日(木)		
1歳児歯科育児相談	12月4日(金)	9:00～9:20	26年11月生まれ 26年12月生まれ
	1月8日(金)		
子ども健康相談	12月1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
	12月16日(水)		

■高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 12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〕 ▶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） ▶問い合わせ 各委託医療機関へ電話か直接

■高齢者の肺炎球菌予防接種

▶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今年度に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 ▶問い合わせ 保健医療センターに電話か直接

■乳がん・子宮がん検診

1月12日(火)・23日(土)・29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）。12日の検診は12月2日～24日、23日の検診は12月9日～来年1月6日、29日の検診は12月15日～来年1月12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) ※29日のみ実施	①9時 ②10時30分	40人	900円	30～39歳の女性 40～49歳 50歳以上
	B 視触診とマンモグラフィー2方向	③13時 ④14時	25人	2400円	
	C 視触診とマンモグラフィー1方向	(29日は④14時30分)	25人	1900円	
D 子宮がん (器具挿入の細胞診)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (29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) ※29日のみ実施	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	30～39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	25人	3300円	40～49歳
	G 乳がん(C)+子宮がん(D)	④14時 (29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 ※12日は午後のみ、29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)

■離乳食カミカミ教室

12月18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）。12月3日から同センター。

健康ひとくちメモ

～適正飲酒を心掛けましょう～

年末年始は忘年会や新年会などで飲酒の機会が多くなります。会話をしながら楽しくお酒を飲むことはストレス解消に有効で、ほど良い飲酒は体と心に潤いを与えてくれます。しかし、お酒を大量に飲み続けることは、肥満や肝臓の機能障害、アルコール依存症などを

引き起こす原因になりかねません。お酒と上手につき合うために、適量をゆっくりと時間をかけて飲み、アルコール度数が高いお酒は薄めて飲むようにしましょう。肝臓を休めるために、飲酒しない日を設けるといふ工夫も大切です。日頃のストレスを解消するためには、自分のペースでお酒を楽しむことが最適です。適正飲酒を心掛け、楽しい年末年始を過ごしましょう。

相談の名称（相談無料）	日時（祝日・振替休日・年末年始の閉庁日は除く）・相談内容など	問い合わせ	
12月の相談	法律相談（弁護士）	2日・9日・16日の各水曜日と22日(火)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）	21日(月)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15分・13時～17時。子育ての悩み、児童虐待について（電話可）	
	障がい児者相談（専門相談員）	毎週月～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(水)・15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	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
シニア就労支援窓口（専門相談員）	毎週月～金曜日9時～17時（受け付けは16時まで）。12月28日(金)～1月4日(月)は休業。60歳以上の方の就労相談・支援	高齢介護課 ☎70・5616	
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）	4日(金)10時～11時30分・13時30分～15時、307会議室。14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	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（☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpでも可）	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	青少年相談室 ☎77・7830	
こどもなんでも相談	毎週月～金曜日8時30分～17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	17日(木)15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14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	