

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」は昨年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	1月14日(木)	13:00～13:20	27年8月生まれ
	1月28日(木)		
1歳6か月児健診	1月7日(木)	13:00～14:00	26年6月生まれ
	2月4日(木)		26年7月生まれ
2歳児歯科健診	1月14日(木)	9:00～9:30	26年1月生まれ
	2月25日(木)		26年2月生まれ
3歳6か月児健診	1月21日(木)	13:00～14:00	24年6月生まれ
	2月18日(木)		24年7月生まれ
1歳児歯科育児相談	1月8日(金)	9:00～9:20	26年12月生まれ
	2月5日(金)		27年1月生まれ
子ども健康相談	1月5日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	1月20日(水)		予約制

乳がん・子宮がん検診

2月19日(金)・27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)。19日の検診は1月13日～2月3日、27日の検診は1月20日～2月10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(28年3月31日現在)
乳がん	A 乳エコー(超音波) ※19日のみ実施	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	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	(19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 (19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) ※19日のみ実施	①9時30分 ②13時30分	40人 1800円		30～39歳
宮乳がん併・用子	F 乳がん(B)+子宮がん(D)	①9時②10時30分 ③13時④14時	25人 3300円	40～49歳
	G 乳がん(C)+子宮がん(D)	(19日は④14時30分)	25人 2800円	50歳以上

※申し込み開始日は、電話が繋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 ※各項目につき昨年4月～3月の間に1回の受診です ※19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)

胃がん・大腸がん・肺がん検診

2月13日(土)・16日(火)保健医療センター。市内在住で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)。13日の検診は1月6日～27日、16日の検診は1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	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 女性③9:30から	②9:00から ④10:00から	⑤10:30から		

※申し込み開始日は、電話が繋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 ※各項目につき昨年4月～3月の間に1回の受診です

健康づくり講演会

1月20日(水)13時30分～15時、保健医療センター。今の生活にプラス10分体を動かす健康法「プラス10」についての講義と実技。講師は日本体育協会公認スポーツ指導者の柴崎和子さん。定員40人(申込順)。1月5日から同センター。

離乳食ゴックン教室

1月22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)。1月5日から同センター。

健康ひとくちメモ

～3033運動とプラス10～

「3033運動」とは、1日30分、週3回、3か月間継続して、運動やスポーツを暮らしの一部として習慣化する活動です。「プラス10」とは、日常生活の中で、今より10分多く体を動かし、身体活動の増加を促す活動です。少しずつでも毎日運動を継続す

ることは、健康増進やストレス解消につながります。始めは面倒と思うかも知れませんが、難しく考えずに、できることから実践してみませんか。

1つ前のバス停で降りて歩く、階段を利用する、歩いて買い物に行く、こまめに家事をするなど、日常生活のあらゆる場面で体を動かすことができます。無理なく、楽しく、自分なりの運動を積み重ねていきましょう。

【あなたの子宮がん危険度をチェックしましょう】

- 月経時以外(性交や排便、激しい運動、労働の後)に、性器から出血がある
- 黄色、茶褐色などのおりものが増えた
- 月経の出血量が増えたり、期間が長引いたり、周期が不規則である
- 月経時以外に、下腹部が重苦しい、腰が痛いなど不快感がある
- 子宮がん検診を受けたことがない
- 妊娠・出産回数が多い
- たばこを吸う

チェックがついた項目が多かったあなたは、子宮がんの危険度が高めです! がんにならないような生活をするのが、予防の第一歩です。(公財)かながわ健康財団神奈川県子宮がんチェックシートより



相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日・年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問い合わせ
法律相談(弁護士)	6日・13日・20日・27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)	14日・28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)	5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)	4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(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)	子育て支援課 ☎70・5664
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	6日(水)・26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	7日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
聴覚相談	7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	高齢介護課 ☎70・5633
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	
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)。1月4日(月)までは休業。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)	8日・15日・22日・29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)	12日(火)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)	12日(火)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	子育て支援課 ☎70・5615
保育入所相談(保育コンシェルジュ)	毎週月・水・金曜日9時～12時15分・13時～16時。保育所ほか子どもの預け先など	
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	保健医療センター ☎77・1133
高齢者ヘルスアップ相談	18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	消費生活センター ☎70・3335
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)	
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	28日(木)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25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

外食はエネルギーが高く、野菜が不足しがちです。メニュー選びに一工夫し、バランスの良い食事を心掛けましょう