

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	2月10日(水)	13:00～13:20	27年9月生まれ
	2月25日(木)		
1歳6か月児健診	2月4日(木)	13:00～14:00	26年7月生まれ
	3月3日(木)		26年8月生まれ
2歳児歯科健診	2月25日(木)	9:00～9:30	26年2月生まれ
	3月10日(木)		26年3月生まれ
3歳6か月児健診	2月18日(木)	13:00～14:00	24年7月生まれ
	3月17日(木)		24年8月生まれ
1歳児歯科育児相談	2月5日(金)	9:00～9:20	27年1月生まれ
	3月4日(金)		27年2月生まれ
子ども健康相談	2月2日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	2月17日(水)		

乳がん・子宮がん検診

3月5日(土)・8日(火)保健医療センター。市内在住の女性対象(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)。囲5日の検診は2月2日～23日、8日の検診は2月3日～24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(3月31日現在)	
乳がん	A 乳エコー(超音波) ※5日のみ実施	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (5日は④14時30分)	40人	900円	30～39歳
	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 ②10時30分 ③13時 ④14時 (5日は①9時30分 ②13時30分のみ)	100人	900円	偶数年齢 20歳以上	
E 乳エコー(A)+子宮がん(D) ※5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	F 乳がん(B)+子宮がん(D)	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時 (5日は④14時30分)	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 ※各項目につき昨年4月～3月の間に1回の受診です ※5日は検診車での検診時のみ、8日は午後のみ、未就学児対象の保育があります(要事前相談)

献血の実施

2月10日(水)10時～12時・13時～16時、市役所公用車駐車場。病気やけがなどで献血が必要な患者のため、400ml献血に協力をお願いします。



結核検診

2月13日(土)11時～11時30分、保健医療センター。市内在住で15歳以上の方対象(妊娠中は受診不可)。

離乳食カミカミ教室

2月26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)。囲2月3日から同センター。

こころの健康づくり講演会

2月29日(月)14時30分～16時、保健医療センター。自殺予防と心の健康について講演。講師は相原病院院長の吉田勝彦さん。定員50人(申込順)。囲2月2日から同センター。

■市健康診査は3月までに受診を3月31日現在75歳以上の方を対象に、市健康診査を実施しています。対象者には昨年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日以前生まれの方で、平成26年4月～昨年3月の間と同診査を受けていない方には、送付していません。3月31日まで受診できるので、受診券がない方は、保健医療センターへ連絡してください。

麻しん風しん(MR)混合予防接種 2期は3月を過ぎると有料に

2回の接種が必要。1期は生後12か月以上24か月未満、2期は21年4月2日～22年4月1日生まれの方対象。2期対象者は、3月31日を過ぎると有料になります。

健康ひとくちメモ

～花粉症～

花粉症は、花粉に対して人体が起こすアレルギー反応のことで、花粉を外に出そうと、くしゃみ、涙、鼻水などの症状が出るのが特徴です。花粉症の患者数は年々増加しており、ここ10年間で1.5倍にもなったといわれています。患者数が増えた理由の一つに、スギ花粉の増加があります。現在、植林されて

いるスギの大半が樹齢40～60年となり、活発に花粉を飛散する時期になっていることが原因です。関東地方では、スギ花粉が2月ごろから飛散し始めます。対策には、花粉になるべく接しないようにすることが重要で、マスク・帽子・眼鏡の着用や、手洗い・うがい・洗顔が効果的です。症状の始めに治療を開始すると、粘膜の炎症の進行を止めることができるので、早めに病院で受診することもお勧めです。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日の閉庁日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
2月の相談	法律相談(弁護士)	3日・10日・17日・24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)	12日(金)・25日(木)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)	2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)	1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)	15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	3日(水)・23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	4日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	4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)。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)	5日・12日・19日・26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)	8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)	8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	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	1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	23日(火)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18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	