

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

心のサインに気付きを 3月は自殺対策強化月間

卒業や就職、転居などで新生活が始まる3月は、人間関係や環境の変化が大きいため、精神的に不安定になりやすい時期です。国では、1年を通じて最も自殺者数が多い3月を対策強化月間としています。

26年の自殺による死亡者数は2万5427人で、5年連続で減少しています。しかしながら、今なお全国で毎日70人近くが自殺で亡くなっています。未遂で終わった人も死亡者の10倍はいると推定されています。

自殺の多くが、追い込まれた末の死とされています。また、防ぐことができる社会問題であるとともに、自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多いといわれています。

悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず孤立する傾向にあり、周りの人がその人の発するサインに気付き、声を掛け、静かに話を聞いてあげることで、自殺に傾いている気持ちを救える場合もあります。

市では、保健師による「こころの健康相談」「訪問相談」を行っています。一人で悩みを抱えず、相談してください。

乳がん・子宮がん施設検診

3月31日(木)までの各医療機関診療日。市内在住の女性対象（詳細は下表参照）。围受診希望日の10日前までに保健医療センター ☎77・1133、77・1111（代表電話のため検診申し込みの旨を伝えてください）か直接。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、申込時に伝えてください。委託医療機関などは保存版あやせ健康だよりを見てください。3月31日現在奇数年齢で、昨年度に受診していない方も受診できるので、申し出てください。

コース		負担金	対象・年齢 (3月31日現在)
乳がん	乳エコー(超音波)	900円	30～39歳
	視触診とマンモグラフィ2方向	2400円	偶数年齢 40～49歳
	視触診とマンモグラフィ1方向	1900円	
子宮がん ※体部別途900円。医師の判断で必要となった方のみ		1800円	20歳以上

女性のヘルスアップセミナー

3月18日(金)14時～16時、保健医療センター。加齢による女性の心身の変化の講話とロコモティブシンドローム予防運動の実地。講師は産婦人科医師の永井美江さんとストレッチインストラクターの内藤洋子さん。定員30人(申込順)。3月2日から同センター。

離乳食ゴックン教室

3月25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)。3月2日から同センター。

健康ウォーキング

3月28日(月)9時30分～12時30分、オーエンス文化会館集合・解散(雨天中止)。五社神社、城山公園、綾西緑地のサクラを散策。定員25人(申込順)。国健康あやせ普及員OB会。費200円(保険代)。3月2日から保健医療センター。

市看護師等修学資金貸付金制度

市内在住で、看護師などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方を対象に、月額3万円を上限に貸し付けます。申請前に保健医療センターへ要連絡。

健康ひとくちメモ

～女性の健康づくり・がん検診～

女性特有の病気である乳がんは、女性のがん罹患率1位になっており、患者数は年々増加しています。

乳がんや子宮頸がんは、早く見つければ高確率で治ります。乳がんは自己触診・がん検診受診で早期発見が可能です。子宮頸がんは自覚症状がなく、検診を受ける以外に早期発見の方法がありません。

市の検診では、子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から受けられます。

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援しようと、厚生労働省が20年に創設しました。

この機会に、がん検診を受けてみませんか。

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	
3月の相談	法律相談(弁護士)	2日・9日・16日・23日・30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)	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)	22日(火)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)・22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)。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)	14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	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	24日(木)15時～17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	