

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	4月14日(木)	13:00～13:20	27年11月生まれ
	4月28日(木)		
1歳6か月児健診	4月7日(木)	13:00～14:00	26年9月生まれ
	5月12日(木)		26年10月生まれ
2歳児歯科健診	4月14日(木)	9:00～9:30	26年4月生まれ
	5月26日(木)		26年5月生まれ
3歳6か月児健診	4月21日(木)	13:00～14:00	24年9月生まれ
	5月19日(木)		24年10月生まれ
1歳児歯科育児相談	4月8日(金)	9:00～9:20	27年3月生まれ
	5月13日(金)		27年4月生まれ
子ども健康相談	4月5日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	4月20日(水)		

19歳以上の麻しん風しん混合予防接種

妊婦となる方が、先天性風しん症候群の発症を心配せずに安心して子どもが産めるよう、麻しん風しん混合予防接種を実施します。▶期間 来年3月31日まで▶場所 市内委託医療機関（保存版あやせ健康だより参照）▶回数 1回▶対象▷過去に風しんにかかっていない方、風しんの含まれるワクチン接種を2回行っていない方、風しんの抗体価が低い方のうち、市内在住で次のいずれかに該当する場合①接種当日19歳以上で妊娠を予定か希望している女性②妊娠している女性の夫で接種当日19歳以上▶持ち物▷保険証▷出生予定の子どもの母子健康手帳（妊娠している女性の夫のみ）▶圏 3000円（生活保護・市民税非課税世帯の方などは費用が免除されるので、詳しくは同だより参照）▶注意▷妊娠している女性の予防接種は不可▷女性が接種した場合、接種後2か月間の妊娠は要回避

がん検診は6月から実施

今年度のがん検診は、6月から実施します。詳しくは、保存版あやせ健康だよりをご覧ください。

狂犬病予防集合注射

日程は表のとおり（いずれも5月）①10時～11時②13時～14時。圏注射料金1頭3050円・注射済票交付手数料550円、登録の場合は別に3000円。4月～6月は狂犬病予防注射月間です。

日程(5月)	会場	日程(5月)	会場
6日(金)	①上深谷地域公園	11日(水)	①小園子之社
	②寺尾綾北自治会館		②大上自治会館
9日(月)	①南部ふれあい会館	12日(木)	①中村地区センター駐車場
	②吉岡地区センター		②上土棚自治会館
10日(火)	①寺尾いずみ会館	13日(金)	①落合自治会館
	②早園地区センター		②綾西公園

市医師会健康相談

4月12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。圏県央地域産業保健センター ☎046・223・8072。

離乳食カミカミ教室

4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。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)。圏4月4日から同センター。

ふんの始末は飼い主の責任です

一部の心ない飼い主のため、道路や公園、畑、庭先などが犬のふんで汚されています。ペットは責任を持って飼い、人の迷惑にならないよう注意してください。犬を散歩させる時は、あらかじめ自宅で排せつを済ませよう心掛け、必ず引き綱を付けて、ビニール袋や新聞紙、シャベルなどを用意し、ふんを持ち帰りましょう。犬のふんで迷惑している方には、啓発看板を配布しています。



健康ひとくちメモ

～自分の歯で目指そう8020～

8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。噛む、飲む、味わう、話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。虫歯や歯周病の予防には、歯磨きで歯垢を取り除くことが効果的です。また、歯磨きは歯

肉の血行を良くするマッサージにもなります。

8020は子どもの頃から始まります。歯が生えた幼児期の虫歯は、お父さんやお母さんが気を付けないと予防できません。子どもの頃に身に付いた虫歯予防の生活習慣は、大人になっても歯周病の予防につながります。

セルフケアを毎日実行して、歯や口などの疾患を防ぎ、8020を目指しましょう。

市民便利帳を発行

市役所の窓口やサービスを紹介する冊子「綾瀬市市民便利帳」を発行します。NTTタウンページ(株)との協働で職業別電話帳「タウンページ」との合冊とし、公費の負担なく発行するものです。4月下旬までに市内全戸に順次お届けします。届かない場合は、同社タウンページセンター ☎0120・506309へ連絡してください。圏秘書広報課 ☎70・5606。

春の全国交通安全運動

4月6日～15日、「安全は心と時間のゆとりから」「新入学児童・園児を交通事故から守ろう」をスローガンに、春の全国交通安全運動が実施されます。運動期間中は、交通指導員が交差点に立ち、交通安全を呼びかけます。交通ルールとマナーを守り、事故を起こさず、事故に遭わないよう気を付けましょう。圏市民協働課 ☎70・5687。

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	
4月の相談	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）	
	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)・19日(火)9時30分～11時45分。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	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	
	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）	1日・8日・15日・22日の各金曜日と28日(木)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）	11日(月)13時～16時。国・県・市などの行政に関する意見や苦情		
人権上相談（人権擁護委員）	11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	4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	28日(木)13時～15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	