

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

■日曜日がん集団検診(胃・大腸・肺・乳・子宮) 5つの検診を同時に受診できます

8月7日(日) 8時30分～14時受け付け、市役所。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、受診開始時間の通知と併せて郵送)。☎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。

項目	定員	負担金	対象者(①年齢②性別)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	50人	視触診とマンモグラフィ2方向	5500円
		視触診とマンモグラフィ1方向	5000円
B 胃・大腸・肺	35人	2200円	来 年 3 月 31 日 現 在
C 胃	15人	1100円	
D 大腸	30人	500円	
E 肺	15人	600円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)	50人	900円	
G 乳	50人	視触診とマンモグラフィ2方向	2400円
		視触診とマンモグラフィ1方向	1900円
H 乳エコー(超音波)	40人	900円	①30～39歳②女性

※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 ※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4月～来年3月に1回の受診です ※検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(事前相談要)

■「健康度見える化コーナー」操作教室・相談会

7月19日(火) ①13時30分②13時50分③14時10分、保健医療センター。同コーナー機器の使用法や結果の見方などの説明。定員各10人(申込順)。☎77・1133から同センター。

■子ども食育サミット

7月26日(火) 10時～12時30分、保健医療センター。野菜にまつわる工作、地場農産物を使用したピュッフェ形式の食事。小学1～4年生対象(保護者の送迎要)。エプロン、手

ふき持参。定員24人(申込順)。国市食生活改善推進協議会、市地場農産物消費拡大推進協議会。☎400円(保険代含む)。☎77・1133から同センター。

■離乳食ゴックン教室

7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)。☎77・1133から同センター。

■胃・大腸・肺がん検診

8月31日(水) 保健医療センター。市内在住で来年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週間前までに郵送)。☎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②9:00から 女性①9:30から②10:00から③10:30から				

※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 ※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4月～来年3月に1回の受診です

■乳・子宮がん検診

8月26日(金) 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)。☎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	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	A 乳エコー(超音波)	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30分 ②13時30分	100人	900円	20歳以上	
E 乳エコー(A)+子宮がん(D)	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	偶数年齢 30～39歳	
乳がん・子宮がん併用	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	F 乳がん(B)+子宮がん(D)	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4月～来年3月の間に1回の受診です ※検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(事前相談要)

■年中・年長さんのむし歯予防教室

8月4日(木) 10時～11時30分、保健医療センター。永久歯のむし歯予防のブラッシング指導と歯科相談。4～5歳児と保護者対象。歯ブラシ、コップ持参。定員30組(申込順)。☎77・1133から同センター。

■蚊による感染症「デング熱」に注意

デング熱は、蚊がウイルスを媒介して感染します。発症した場合は、一般的に1週間前後で回復するといわれています。過度な心配は必要あり

ませんが、蚊に刺されて3～7日ほどで高熱、関節痛などの症状がある場合には、医療機関で受診してください。デング熱の予防に、蚊の発生を抑えることや刺されないようにすることを心掛けてください。

【予防のための注意事項】

▶蚊の多い場所へ行くときには、長袖シャツ、長ズボンを着用し、肌を露出しない▶必要に応じて、虫よけ剤などを使用する▶蚊の幼虫を減らすために水たまりなどを除去する

健康ひとくちメモ

～熱中症に注意しましょう～

熱中症の大きな要因は体内の水分・塩分の不足です。私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保っています。長い時間汗をかいていると、体内の水分や塩分が不足し、脱水状態になってしまいます。気温や湿度が高い日、風が弱い日は熱中症に注意が必要です。

予防にはこまめな水分補給のほか、食事をしっかり取ることや適度な塩分補給を心掛けることが大切です。

日傘、帽子、冷房なども使用し暑さを避けましょう。襟元をゆるめて風通しをよくしたり、黒色系の衣服は避けたりするなど服装に気を付け、保冷グッズなども活用しましょう。高齢者や小さな子どもは熱中症になりやすいため特に注意が必要です。熱中症に注意して元気に夏を乗り切りましょう。