

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	8月3日(水)	13:00～13:20	28年3月生まれ
	8月25日(木)		
1歳6か月児健診	8月4日(木)	13:00～14:00	27年1月生まれ
	9月1日(木)		
2歳児歯科健診	8月25日(木)	9:00～9:30	26年8月生まれ
	9月8日(木)		
3歳6か月児健診	8月18日(木)	13:00～14:00	25年1月生まれ
	9月15日(木)		
1歳児歯科育児相談	8月5日(金)	9:00～9:20	27年7月生まれ
	9月2日(金)		
子ども健康相談	8月2日(火)	9:30～11:00	育児相談を希望の方
	8月17日(水)		

■女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診 5つの検診を同時に受診できます

9月11日(日)8時30分～14時受け付け、市役所。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、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(来年3月31日現在)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	50人	5500円	40～49歳の偶数年齢
		5000円	50歳以上の偶数年齢
B 胃・大腸・肺	35人	2200円	40歳以上
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	2400円	40～49歳の偶数年齢
		1900円	50歳以上の偶数年齢
H 乳エコー(超音波)	40人	900円	30～39歳

※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 ※マンモグラフィーは、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)

■市医師会医療機関の臨時休診(8月)

医療機関名	臨時休診日	医療機関名	臨時休診日
かしわざクリニック	15日(月)	緒方医院	8日(月)～10日(水)・22日(月)～25日(木)
さとうこどもクリニック	12日(金)～18日(木)	市川医院	15日(月)・16日(火)・24日(水)～27日(土)
茂木産婦人科医院	未定	菅原医院	15日(月)～18日(木)
紀医院	15日(月)～20日(土)	あやせ整形外科・眼科	10日(水)～18日(木)
比留川医院	12日(金)～17日(水)	たけだこどもクリニック	25日(木)～27日(土)
共ヶ岡診療所	18日(木)～25日(木)	あやせ訪問クリニック	未定
あやせ眼科	12日(金)～15日(月)	吉崎医院	1日(月)・15日(月)～20日(土)
佐々木クリニック	12日(金)・13日(土)・26日(金)・27日(土)	矢崎胃腸外科	12日(金)～15日(月)
おかもと小児科	15日(月)～20日(土)	島田外科・内科	12日(金)～17日(水)

※11日(木)は祝日のため、各医療機関の休診日です ※詳細は、各医療機関にお問い合わせください

■乳・子宮がん検診

9月5日(月)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	対象者(来年3月31日現在)	
乳	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ー2方向	25人	2400円	40～49歳
		C 視触診とマンモグラフィー1方向	25人	1900円	50歳以上
D 子宮(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(D)	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	30～39歳	
乳・子宮併用	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	F 乳(B)+子宮(D)	25人	3300円	40～49歳
		G 乳(C)+子宮(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 ※マンモグラフィーは、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)

■胃・大腸・肺がん検診

9月24日(土)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

■離乳食カミカミ教室

8月19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。母子健康手帳を持参。定員20人(申込順)。☎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)。☎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。

■口腔がん無料検診

9月15日(木)10時～16時30分、休日歯科診療所(保健医療センター内)。大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。定員45人(抽選)。☎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)。☎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。

■スズメバチの巣の駆除費を一部補助
スズメバチが営巣している建物か敷地の管理者・所有者対象。単年度で申請者1人につき1件(同一敷地内

に巣が2個以上あっても1件)。補助額は駆除費用(消費税除く)の2分の1で1万円を限度。☎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。

〈スズメバチの見分け方〉

- ①巣は円形で出入口が1つ
- ②胸と腹のくびれが明確
- ③直線的に飛び、足は垂らさない

■学童期対象の予防接種

学童期を対象に二種混合(沈降精製ジフテリア破傷風混合トキソイド)と日本脳炎の予防接種を実施しています。詳しくは、保存版あやせ健康だよりを見てください。

■狂犬病予防注射

犬の飼い主は、毎年4月～6月の間に1度、同予防注射を受けさせなければなりません。注射後は注射済票の交付を受けてください。手数料は1頭550円。

健康ひとくちメモ

～家庭でできる食中毒予防～

食中毒は、原因となる菌やウイルスのついたものを食べることで発症します。高温多湿で菌が繁殖しやすい7月～9月は、発生件数が最も多くなります。症状は主に嘔吐や腹痛、下痢があり、悪化すると死に至ることも

あるため、十分な注意が必要です。買い物をする際は、新鮮なものを食べきれぬ分だけ購入し、すぐに冷蔵庫へ入れるよう心掛けましょう。冷蔵庫に食品を詰める量は、全体の7割が適切です。衛生的な調理のためには、まな板などを熱湯やアルコールスプレーなどで除菌し、よく乾燥させることも大切です。