

# 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	10月13日(木)	13時～13時20分	28年5月生まれ
	10月27日(木)		
1歳6か月児健診	10月6日(木)	13時～14時	27年3月生まれ
	11月10日(木)		27年4月生まれ
2歳児歯科健診	10月13日(木)	9時～9時30分	26年10月生まれ
	11月24日(木)		26年11月生まれ
3歳6か月児健診	10月20日(木)	13時～14時	25年3月生まれ
	11月17日(木)		25年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	10月7日(金)	9時～9時20分	27年9月生まれ
	11月4日(金)		27年10月生まれ
子ども健康相談	10月4日(火)	9時30分～11時	育児相談を希望の方
	10月19日(水)		

## ■胃・大腸・肺がん検診

11月26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)。☎10月7日～11月4日の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費用が免除されるので、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
費用	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受診開始時間	男性①8時30分から②9時から 女性①9時30分から②10時から③10時30分から				

※申し込み開始日は、電話が繋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

11月30日(水)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)。☎10月12日～11月9日の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費用が免除されるので、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	費用	対象・年齢 (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(器具挿入の細胞診)	①9時30分 ②13時30分	100人 900円	偶数年齢	20歳以上
E 乳(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、電話が繋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～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)

## ■高齢者肺炎球菌予防接種

▶期間 来年3月31日まで ▶場所 綾瀬・座間・海老名・大和市委託医療機関 [市内は保存版あやせ健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での接種希望者は、費用を還付(上限あり)するので、接種前に相談要] ▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる(昭和27年4月1日以前生まれ)②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要) ▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳 ▶費用 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 ▷2回目の接種は1回目から5年以上の間隔が必要▷接種する時期はかかりつけ医に相談要 ▶問い合わせ 保健医療センターに電話か直接

## ■高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 10月1日～12月31日 ▶場所 綾瀬・座間・海老名・大和市委託医療機関 [市内は保存版あやせ健康だより参照。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での接種希望者は、費用を還付(上限あり)するので、接種前に相談要] ▶回数 1回 ▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に満65歳以上②接種日に満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全によるほか、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気があり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要) ▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳 ▶費用 1700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) ▶問い合わせ 各委託医療機関へ電話か直接

## ■子育て教室

10月25日(火)10時30分～11時30分、保健医療センター。兄弟、姉妹の関わり方についての学習。講師は心理相談担当員。2人以上の子どもを持ち、育児に心配のある保護者対象。定員15人(申込順)。保育あり。☎10月3日から同センター。

## ■健康づくり講演会

10月26日(水)13時30分～15時、保健医療センター。ウォーキングの正しい姿勢についての講義と実技。講師はフィジカル・デザイン・サポート代表の戸井田桂さん。定員40人(申込順)。☎10月3日から同センター。

## ■離乳食カミカミ教室

10月28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)。☎10月3日から同センター。

## ■健康ウォーキング

10月28日(金)8時30分～16時、オーエンス文化会館前集合(雨天決行)。くりはま花の国(横須賀市神明町)でのウォーキング。昼食持参。定員25人(申込順)。☎健康あやせ普及

員OB会。費用500円(保険代他)。☎10月3日から保健医療センター。

## ■口腔がん無料検診

11月17日(木)10時～16時30分、大和歯科医師会館(大和市深見西)。同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)。☎はがきか封書に住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、10月31日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25同歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送。当選者には、はがきで通知。

## ■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るケースが目立っています。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。犬を散歩させるときは、あらかじめ自宅で排せつを済ませよう心掛けるほか、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

### ～10月は乳がん月間です～

乳がんを患う日本人女性は現在12人に1人といわれ、乳がんが亡くなる方は1980年と比べて約3倍にも増加しています。乳がんは30歳代から増加し始め、40～50歳代でピークを迎えます。

乳がんは早期発見し適切な治療を行うと、良好な経過が期待できます。そのため、月に1度のセルフチェックが大切です。まず鏡

の前に立ち、乳房の形や大きさ、乳頭の形に変化がないか確認します。そして、3本指をそろえて脇の下から乳頭に向かってうず巻きを描くようにして、しこりがないか確認してみましょう。

