

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	場所を委託医療機関（市ホームページに一覧あり）	
4～5か月児健診	11月9日(水)	13時～13時20分	28年6月生まれ
	11月24日(木)		
1歳6か月児健診	11月10日(木)	13時～14時	27年4月生まれ
	12月1日(木)		27年5月生まれ
2歳児歯科健診	11月24日(木)	9時～9時30分	26年11月生まれ
	12月8日(木)		26年12月生まれ
3歳6か月児健診	11月17日(木)	13時～14時	25年4月生まれ
	12月15日(木)		25年5月生まれ
1歳児歯科育児相談	11月4日(金)	9時～9時20分	27年10月生まれ
	12月2日(金)		27年11月生まれ
子ども健康相談	11月1日(火)	9時30分～11時	育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参
	11月16日(水)		

乳・子宮がん検診

12月13日(火)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）。11月2日～24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	対象者年齢 (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～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）

がん検診無料クーポン券

特定の年齢の方に同クーポン券と検診手帳を配布しています。同クーポン券には有効期限があるので、早めに受診しましょう。

項目(性別)	対象者生年月日
子宮頸がん(女性)	平成7年4月2日～8年4月1日
	平成2年4月2日～3年4月1日
	昭和60年4月2日～61年4月1日
	昭和55年4月2日～56年4月1日
	昭和50年4月2日～51年4月1日
乳がん(女性) 大腸がん(不問)	昭和50年4月2日～51年4月1日
	昭和45年4月2日～46年4月1日
	昭和40年4月2日～41年4月1日
	昭和35年4月2日～36年4月1日
	昭和30年4月2日～31年4月1日

平成26年度無料クーポン対象者でクーポン券未利用者の女性

項目	対象者生年月日
子宮頸がん	平成5年4月2日～6年4月1日
乳がん	昭和48年4月2日～49年4月1日

女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

12月17日(土)8時30分～14時受け付け、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、受診開始時間の通知と併せて郵送）。11月4日～25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	定員	費	対象者年齢 (来年3月31日現在)
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	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	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	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 ※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）

離乳食ゴックン教室

11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)。11月7日から同センター。



「健康度見える化コーナー」操作教室・相談会

11月25日(金)①13時30分から②13時50分から③14時10分から、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説明。定員各10人(申込順)。11月2日から同センター。

「健康度見える化コーナー」活用塾

11月29日(火)、12月21日(水)13時30分～15時、保健医療センター(全2回)。オムロン(株)の活動量計を貸し出し、健康づくりを支援。同コーナー利用者対象。定員15人(申込順)。11月2日から同センター。

成人歯科健診

6月から実施している同健診は11月末までです。対象者には5月下旬に受診券を送付しています。対象で健診を希望する方は早めに受診してください。

郵送キット健診(スマホdeドック)

9月から実施している同健診の申込期限は来年1月末までです。対象者には8月下旬に案内を送付しています。対象で希望する方は早めに申し込みしてください。



市健康診査

市では、昭和17年3月31日以前生まれの方を対象に同診査を実施しています。対象者には5月下旬に案内(受診券など)を送付していますが、昭和16年3月31日以前生まれの方で、昨年4月～今年3月の間に受診していない方には送付していません。同診査は来年3月31日まで受診することができますので、受診券などが無い方は、保健医療センターへ連絡してください。

健康ひとくちメモ

～脳脊髄液減少症～

近年注目され始めている病気に脳脊髄液減少症があります。脳脊髄液は、脳や脊髄を衝撃から守ったり、栄養補給や不要物質を除去したりする役割を持っています。「交通事故」「頭部外傷」「出産」「腰椎穿刺」などによって、脳脊髄液が減少することにより、頭痛や起立性頭痛が起こることが多い

病気です。他にも頸部痛、めまい、耳鳴り、視力低下、倦怠感などさまざまな症状を引き起こします。原因が分からない場合もあります。

治療はベッドで安静にして十分な水分を摂取する「保存的治療」を行います。効果が出なければブラッドパッチ(血液が固まることを利用して硬膜の穴をふさぐ方法)という治療を行います。

気になる症状がある方は、専門医に相談しましょう。