

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	12月8日(木)	13時～13時20分	28年7月生まれ
	12月22日(木)		
1歳6か月児健診	12月1日(木)	13時～14時	27年5月生まれ
	1月5日(木)		27年6月生まれ
2歳児歯科健診	12月8日(木)	9時～9時30分	26年12月生まれ
	1月12日(木)		27年1月生まれ
3歳6か月児健診	12月15日(木)	13時～14時	25年5月生まれ
	1月19日(木)		25年6月生まれ
1歳児歯科育児相談	12月2日(金)	9時～9時20分	27年11月生まれ
	1月6日(金)		27年12月生まれ
子ども健康相談	12月6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
	12月21日(水)		

乳・子宮がん検診

1月13日(金)・24日(火)・28日(土)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）。
 12月13日の検診は12月5日～26日、24日の検診は12月6日～27日、28日の検診は12月13日～来年1月12日のいずれも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	A 乳エコー（超音波） ※24日・28日のみ実施	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	40人	900円	20歳以上
E 乳(A)+子宮(D) ※24日・28日のみ実施	①9時30分 ②13時30分	40人	1800円	30～39歳
F 乳(B)+子宮(D)	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	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 ※マンモグラフィーは、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)

胃・大腸・肺がん検診

1月21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）。
 12月2日～26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	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

離乳食カミカミ教室

12月16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)。
 12月5日から同センター。

がん検診は受けましたか

今年度の同検診は、保健医療センターで受診する集団検診が来年2月24日で終了し、委託医療機関で受診する個別検診は、来年3月31日が受診の期限です。詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

12月31日(土)まで、綾瀬・座間・海老名・大和市委託医療機関。詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。
 12月31日(土)まで、綾瀬・座間・海老名・大和市委託医療機関。詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。各委託医療機関へ電話か直接。

高齢者肺炎球菌予防接種

来年3月31日(金)まで、綾瀬・座間・海老名・大和市委託医療機関。詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。保健医療センターに電話か直接。

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。犬を散歩させるときは、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

～感染症予防で元気な冬を！～

冬はさまざまな感染症が流行する時期で、感染症予防がとても重要になってきます。中でも、インフルエンザは1月～2月にピークが来る感染症で、かぜとは違い38度以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感が症状の特徴です。

予防するためには基本的な感染

症予防が大切です。まずは隙間のないように鼻と口とあごをマスクで覆い、飛沫感染のリスクを減らしましょう。そして、感染症予防の基本である手洗いとうがいは欠かせずに行いましょう。手洗いは最低でも15秒以上は行い、洗った後は清潔なタオルで拭き乾燥させましょう。最後に消毒用のアルコールを手に擦り込むとより効果が高まります。

正しい感染症対策を毎日続け、元気に冬を乗り越えましょう。

相談の名称（相談無料）	日時（祝日・振替休日・年末年始は除く）・相談内容など	問い合わせ	
12月の相談	法律相談（弁護士）	毎週水曜日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）	8日・22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）	6日(火)13時～16時。不動産登記、成年後見人の手続きなどに関する事（予約は1か月前の相談日8時30分から）	
	行政書士相談（行政書士）	5日(月)13時～16時。官公庁に提出する書類作成に関する事（予約は1か月前の相談日8時30分から）	
	不動産相談（専門相談員）	19日(月)13時～16時。不動産に関する事（予約は1か月前の相談日8時30分から）	
	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	14日(水)・20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	1日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	1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）。12月28日(水)～1月5日(木)は休業。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）	毎週金曜日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（行政相談委員）	12日(月)13時～16時。国・県・市などの行政に関する意見や苦情		
人権身上相談（人権擁護委員）	5日(月)10時～11時30分・13時30分～15時、12日(月)13時～16時、305会議室。近隣トラブル、いじめ、暴力など		
保育入所相談（保育コンシェルジュ）	毎週月～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	子育て支援課☎70・5615	
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・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	5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	