

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」は昨年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	1月12日(木)	13時～13時20分	28年8月生まれ
	1月26日(木)		
1歳6か月児健診	1月5日(木)	13時～14時	27年6月生まれ
	2月2日(木)		27年7月生まれ
2歳児歯科健診	1月12日(木)	9時～9時30分	27年1月生まれ
	2月9日(木)		27年2月生まれ
3歳6か月児健診	1月19日(木)	13時～14時	25年6月生まれ
	2月16日(木)		25年7月生まれ
1歳児歯科育児相談	1月6日(金)	9時～9時20分	27年12月生まれ
	2月3日(金)		28年1月生まれ
子ども健康相談	1月10日(火)	9時30分～11時	育児相談を希望の方
	1月25日(水)		予約制 母子健康手帳持参

■乳・子宮がん検診

2月14日(火)・18日(土)・24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)。
 14日の検診は1月11日～31日、18日の検診は1月13日～2月3日、24日の検診は1月17日～2月7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(3月31日現在)	
乳	A 乳エコー(超音波) ※14日・24日のみ実施	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	40人	900円	30～39歳
	B 視触診とマンモグラフィ2方向	①9時②10時30分 ③13時④14時30分	25人	2400円	40～49歳
	C 視触診とマンモグラフィ1方向	①9時②10時30分 ③13時④14時 (18日は④14時)	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 (18日は①9時 ②10時30分 ③13時④14時)	40人 (18日は80人)	900円	偶数年齢 20歳以上	
E 乳(A)+子宮(D) ※14日・24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 (18日は④14時)	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 ※各項目につき昨年4月～3月に1回の受診です ※14日・24日は、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

2月7日(火)保健医療センター。市内在住で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)。
 1月6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	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 ※各項目につき昨年4月～3月に1回の受診です

■離乳食ゴックン教室

1月27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)。1月5日から同センター。

■猫の不妊・去勢手術費を補助

生後6か月以上の猫を飼育か捕獲している市内在住の方か自治会などの団体対象。1年度につき、1世帯・団体当たり2匹まで。補助額は雄3000円、雌4000円。野良猫に対する苦情が多く寄せられています。「かわいそう」という気持ちだけで餌を与えると、かえって不幸な猫を増やすこと

になるとともに、野良猫が引き起こす問題が起きてしまいます。餌を与えるときは①不妊・去勢手術を受けさせる②庭に猫用トイレを設置する③飼い猫にするーなど責任を持ち、飼う場合は屋内飼育を心掛けましょう。手術前に保健医療センターへ直接(野良猫の場合は印鑑持参)。

■「健康度見える化コーナー」操作教室・相談会

1月30日(月)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方法や結果の見方など説明。定員各10人(申込順)。1月5日から同センター。

健康ひとくちメモ

～適正飲酒を心掛けましょう～

年末年始は正月や新年会など、お酒を飲む機会が増えます。適度にお酒を飲むことは、ストレス解消や動脈硬化を防ぐことに有効ですが、飲み過ぎてしまうと、肝臓の機能障害やアルコール依存症を引き起こすなどの危険があります。一般男性の節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。ビールであれば中ビン1本、日本酒であれば1合、焼酎であれば

0.6合、缶チューハイであれば1.5缶です。女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、男性の1/2～2/3程度が適当です。お酒に弱い方や高齢者も、この基準より少なめにしましょう。週に2日程度「休肝日」を設けたり、食事と一緒にゆっくりと飲んだりする工夫も大切です。お酒の適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なります。適正飲酒を心掛けて、楽しくお酒と付き合しましょう。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日・年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
1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)	12日・26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(金)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(木)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)	16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	11日(水)・31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	5日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	5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	
	シニアあつたか相談(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)。1月5日(木)までは休業。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)	10日(火)13時～16時。国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)	10日(火)13時～16時、306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	16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	