

# 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	2月9日(木)	13時～13時20分	28年9月生まれ
	2月23日(木)		
1歳6か月児健診	2月2日(木)	13時～14時	27年7月生まれ
	3月2日(木)		27年8月生まれ
2歳児歯科健診	2月9日(木)	9時～9時30分	27年2月生まれ
	3月9日(木)		27年3月生まれ
3歳6か月児健診	2月16日(木)	13時～14時	25年7月生まれ
	3月16日(木)		25年8月生まれ
1歳児歯科育児相談	2月3日(金)	9時～9時20分	28年1月生まれ
	3月3日(金)		28年2月生まれ
子ども健康相談	2月8日(水)	9時30分～11時	育児相談を希望の方
	2月22日(水)		

## 献血に協力を

2月10日(金)10時～12時・13時～16時、市役所公用車駐車場。病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。

## 離乳食カミカミ教室

2月17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)。☎2月2日から同センター。



## 心の健康づくり講演会「自ら命を絶さないで!～今、私たちにできること～」

2月28日(火)14時30分～16時、保健医療センター。自殺予防と心の健康についての講演。講師は横浜相原病院院長の吉田勝明さん。定員50人(申込順)。☎2月2日から同センター。

## 麻しん風しん(MR)混合予防接種2期は3月を過ぎると有料に

2回の接種が必要。1期は生後12か月以上24か月未満、2期は22年4月2日～23年4月1日生まれの方対象。2期対象者は、3月31日を過ぎると有料になります。



## 市健康診査は3月までに受診を

3月31日現在75歳以上の方を対象に、市健康診査を実施しています。対象者には昨年5月下旬に個人通知(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、平成27年4月～昨年3月の間で同診査を受けていない方には、送付していません。3月31日まで受診できるので、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。

## 【あなたの子宮がん危険度をチェックしましょう】



- 月経時以外(性交や排便、激しい運動、労働の後)に、性器から出血がある
- 黄色、茶褐色などのおりものが増えた
- 月経の出血量が増えたり、期間が長引いたり、周期が不規則である
- 月経時以外に、下腹部が重苦しい、腰が痛いなど不快感がある
- 子宮がん検診を受けたことがない
- 妊娠・出産回数が多い
- たばこを吸う

チェックがついた項目が多かったあなたは、子宮がんの危険度が高めです!がんにならないような生活することが、予防の第一歩です。



## 最も有効なのは禁煙 COPDの予防・治療

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、長期の喫煙によって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに炎症が生じる病気です。始めはせきや痰などの症状が見られ、長い時間をかけて進行していくという特徴があります。日本では約530万人を超える患者数があるといわれており、年々死亡者数が増えています。

最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。症状が進行するとせきや痰が慢性化したり、平地でも息切れしたりするようになります。重症化すると機械による酸素吸入が必要になります。

予防や病気の進行を遅らせるのに最も有効なのは禁煙です。悪化してしまった肺機能は、完全に健康な状態へ戻すことは困難です。自分と周囲の人の健康のためにも、今日から禁煙を始めませんか。

次のような症状がある方は、COPDの可能性があります。

- ・少しの動作で息切れしやすい
- ・1日に何度もせきが出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る
- ・呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと音がする



## 健康ひとくちメモ

### ～聴覚・認知機能の検査～

最近、家族にテレビの音が大きいと言われた、にぎやかな場所で相手の声が聞き取りにくくなった、もの忘れが多くなった～というようなことはありませんか。保健医療センターでは、毎月第1木曜日に簡易聴覚チェッカーによる

聴覚検査と認知機能の検査を実施しています。検査後、必要な方には医療機関での受診をおすすめしています。

保健師による健康相談も併せて行っています。予約制です。同センターへ気軽に問い合わせてください。

※医療機関で実施している検査とは違い、診断をするものではありません

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振替休日の閉庁日は除く)・相談内容など	問い合わせ	
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)	9日・23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)	7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)	6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)	20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)		子育て支援課 ☎70・5664
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	8日(水)・21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		
保健師による心の健康相談	2日(木)10時～11時30分。心の健康相談		保健医療センター ☎77・1133
聴覚相談	2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	高齢介護課 ☎70・5633	
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)。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		
行政相談(行政相談委員)	13日(月)13時～16時。国などの行政に関する意見や苦情	市民課 ☎70・5605	
人権身上相談(人権擁護委員)	13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	6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	