

健康だより



記載なしは原則圖保健医療センター☎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）			
1歳6か月児内科健診	1歳6か月～1歳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	4月13日(木)	13時～13時20分	28年11月生まれ	個別通知あり
	4月27日(木)			
1歳6か月児歯科健診	4月20日(木)	9時～9時30分	27年9月生まれ	
	5月18日(木)		27年10月生まれ	
2歳児歯科健診	4月13日(木)	9時～9時20分	27年4月生まれ	
	5月11日(木)		27年5月生まれ	
3歳6か月児健診	4月20日(木)	13時～13時30分	25年9月生まれ	
	5月18日(木)		25年10月生まれ	
1歳児歯科育児相談	4月7日(金)	9時～9時20分	28年3月生まれ	
	5月12日(金)		28年4月生まれ	
子ども健康相談	4月4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
	4月19日(水)			

■19歳以上の麻疹風しん混合予防接種
妊婦となる方が、先天性風しん症候群の発症を心配せずに、安心して子どもが産めるよう、麻疹風しん混合予防接種を実施します。▶期間 来年3月31日まで▶場所 市内委託医療機関(保存版あやせ健康だより参照)▶回数 1回▶対象▷過去に風しんにかかっていない方、風しんの含まれるワクチン接種を2回行っていない方、風しんの抗体価が低い方のうち、市内在住の接種当日19歳以上で次のいずれかに該当する場合①妊娠を予定か希望している女性②妊娠している女性の夫▶持ち物▷保険証▷出生予定の子ども母子健康手帳(妊娠している女性の夫のみ)▶圏 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▷妊娠している女性の接種は不可▷女性が接種した場合、接種後2か月間の妊娠は回避要▶圏 各委託医療機関に電話か直接

■狂犬病予防集合注射
日程は表のとおり①10時～11時②13時～14時。圏注射料金1頭3050円、注射済票交付手数料550円(新規で犬の登録をする場合は別に3000円)。4月～6月は狂犬病予防注射月間です。

日程(5月)	会 場	日程(5月)	会 場
8日(月)	①南部ふれあい会館	11日(木)	①中村地区センター駐車場
	②吉岡地区センター		②上土棚自治会館
9日(火)	①寺尾いずみ会館	12日(金)	①落合自治会館
	②早園地区センター		②綾西公園
10日(水)	①小園子之社	15日(月)	①上深谷地域公園
	②大上自治会館		②寺尾綾北自治会館

■市医師会健康相談

4月18日(火)13時～15時、市医師会事務所（保健医療センター内）。50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。圏県央地域産業保健センター☎046・223・8072。

■健康度見える化コーナー

保健医療センターには、体の筋肉や脂肪のバランス、基礎代謝量の分かる体組成をはじめ、血圧、骨健康度、血管年齢、脳年齢の5つが無料で計測できる機器を設置しています。窓口では、測定結果を記録する「健康度見える化手帳」も配布しています。気軽に立ち寄って、自らの健康状態を測定し、自身の健康づくりに役立ててください。開所時間は平日8時30分～17時（祝日・振替休日は除く）。

■「健康度見える化コーナー」操作教室・相談会

4月26日(水)①10時から②10時20分から③10時40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。定員各10人（申込順）。圏4月3日から同センター。

■離乳食ゴックン教室

4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。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）。圏4月3日から同センター。



■がん検診のお知らせ

今年度のがん検診は、6月から実施します。詳しくは、保存版あやせ健康だよりを見てください。

■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飼い猫にする一など責任を持ち、飼う場合は、屋内飼育を心掛けましょう。圏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）。

■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。犬を散歩させる時は、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

～ストレスと上手に付き合おう～

春は、ポカポカと暖かく日差しも心地よい季節です。しかしながら、引越し、入学、卒業、就職、異動などの生活環境の変化により、非常にストレスを受けやすい時期でもあります。

なぜかやる気が起こらなかったり、今までの人間関係や環境が変化することで不安感を強く感じたりしてしまう人も少なくありませ

ん。昼は暖かく、朝と夜は寒いという春特有の気候も、自律神経が乱れて心が不安定になる原因になります。

眠れない、意欲がわからないなど、心や体の危険信号を感じたときは、好きなことに没頭したり、おいしいものを食べたり、自分に合ったリラックス方法を見つけて実践してみましょう。周囲の人が、様子の変化に気付いて、声を掛けてあげることも大切です。春特有のストレスと、上手に付き合っていきましょう。

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
4月の相談	予約制	法律相談（弁護士）	市民課☎70・5605
		夜間法律相談（弁護士）	
		司法書士相談（司法書士）	
		行政書士相談（行政書士）	
		不動産相談（専門相談員）	
		子育て相談（専門相談員）	子育て支援課☎70・5664
		障がい児者相談（専門相談員）	障がい福祉課☎70・5623
		障がい者就労相談（専門相談員）	
		成人健康相談	保健医療センター☎77・1133
		保健師による心の健康相談	
		聴覚相談	
		シニアあったか相談（専門相談員）	高齢介護課☎70・5633
	予約なし	DV専門相談（専門相談員）	市民課☎70・5605
		行政相談（行政相談委員）	
		人権身上相談（人権擁護委員）	
		保育入所相談（保育コンシェルジュ）	子育て支援課☎70・5615
		いきいき健康・食事相談	保健医療センター☎77・1133
		高齢者ヘルスアップ相談	
		消費生活相談（専門相談員）	
		教育相談	教育研究所☎79・0222
		青少年相談（☎su9940@city.ayase.kanagawa.jpでも可）	青少年相談室☎77・7830
		こどもなんでも相談	もみの木園☎76・6770

毎月19日は食育の日です 新年度が始まりました。環境の変化に適応できるよう、食事のバランスを整え、しっかり睡眠を取りましょう