健康だより

mail

記載なしは原則圓保健医療センター☎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	７月13日(木)	13時～13時20分	29年２月生まれ	個別通知あり
	７月27日(木)			
１歳６か月児歯科健診	７月20日(木)	９時～９時30分	27年12月生まれ	
	８月17日(木)		28年１月生まれ	
２歳児歯科健診	７月13日(木)	９時～９時20分	27年７月生まれ	
	８月24日(木)		27年８月生まれ	
３歳６か月児健診	７月20日(木)	13時～13時30分	25年12月生まれ	
	８月17日(木)		26年１月生まれ	
１歳児歯科育児相談	７月７日(金)	９時～９時20分	28年６月生まれ	
	８月４日(金)		28年７月生まれ	
子ども健康相談	７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
	７月19日(水)			

■８月のがん検診

がん検診を下表のとおり実施します。対象者には５月下旬に受診券など送付。㊐希望する検診日の申込期間の８時30分から保健医療センター☎77・1133、77・1111（検診申し込みの旨を申し出てください）か直接（申込順。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）。詳しくは郵送した案内か保存版あやせ健康だよりを見てください。

※各項目につき６月～来年３月に１回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。大腸がん検診は生理中の受診ができません。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。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

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日　８月31日(木)▶場所　同センター▶申込期間　７月11日～31日

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				

●日曜日がん集団検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）

▶実施日　８月６日(日)▶場所　市役所▶申込期間　７月４日～24日▶その他　検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり（事前相談要）

コース		受付時間	定員	費	対象〔①年齢（来年３月31日現在）②性別〕
A　胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー２方向	①９時30分 ②10時 ③10時30分	30人	5500円	①40～49歳の偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー１方向			5000円	①50歳以上の偶数年齢②女性
B　胃・大腸・肺		男性 ①８時30分 ②９時 女性 ①９時30分 ②10時 ③10時30分 ※女性肺のみ ④13時⑤14時	40人	2200円	①40歳以上②不問
C　胃			30人	1100円	
D　大腸			50人	500円	
E　肺			50人	600円	
F　子宮（器具挿入の細胞診）		①８時30分 ②９時 ③９時30分 ④10時 ⑤10時30分 ⑥13時 ⑦14時	80人	900円	①20歳以上で偶数年齢②女性
G　乳	視触診とマンモグラフィー２方向		50人	2400円	①40～49歳で偶数年齢②女性
	視触診とマンモグラフィー１方向			1900円	①50歳以上で偶数年齢②女性
H　乳エコー（超音波）			80人	900円	①30～39歳②女性

●乳・子宮がん検診

▶実施日①８月22日(火)②28日(月)▶場所　同センター▶申込期間①７月５日～８月３日②７月７日～８月７日▶その他　検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり（事前相談要）

コース		受付時間	定員	費	対象・年齢（来年３月31日現在）	
A　乳エコー（超音波）		①９時②10時30分 ③13時④14時30分	40人	900円	30～39歳	
乳	B　視触診とマンモグラフィー２方向		25人	2400円	偶数年齢	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　乳エコー(A)＋子宮(D)		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

健康ひとくちメモ

～熱中症対策と予防～

私たちの体は、暑くなると汗をかき、体外へ余分な熱を放出して、体温を調節しています。しかしながら、長時間汗をかいていると体内の水分や塩分が不足し、体温の調節がうまくできなくなることで、めまいや不快感、意識障害などの症状が表れます。これが熱中症です。

熱中症を予防するためには、次のことに気を付けましょう。①外出時は、日傘やつばのついた帽子を使用するなどの暑さ対策をする②飲み物を持ち歩き、のどの渇きを感じる前に小まめな水分補給や適度な塩分補給を心掛ける③室内では、クーラーや扇風機などを利用し、部屋全体を涼しくすることで、体感温度を下げる④衣服は速乾性が高く、通気性の良い素材のものを選ぶ。

熱中症は、乳幼児や高齢者は重症化しやすいため、特に注意が必要です。体調管理を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

7月の相談

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
予約制	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）	13日・27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）	18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こと（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）	３日(月)13時～16時。官公庁に提出する書類作成に関すること（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）	14日(金)13時～16時。不動産に関すること（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
	ひとり親家庭の相談(母子・父子自立支援員)	毎週火・木・金曜日９時15分～12時15分・13時～17時。暮らし、子ども、就職、福祉資金貸し付けなど	
	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	５日(水)・18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	27日(木)10時～11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	27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。１人暮らし高齢者の心配事などについて	高齢介護課☎70・5633
ＤＶ専門相談（専門相談員）		毎週月～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(月)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(月)13時～16時、304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		３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

毎月19日は食育の日　地場産の夏野菜がおいしい季節になります。旬の野菜は栄養価も高いので、積極的に取り入れましょう