

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
※保健医療センターは10月1日から保健福祉プラザに移転し、「健康づくり推進課」へ名称が変更となります

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)
※10月からは保健福祉プラザでの実施となります

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	9月7日(木)	13時~13時20分	29年4月生まれ
	9月13日(水)		
1歳6か月児歯科健診	9月14日(木)	9時~9時30分	28年2月生まれ
	10月19日(木)		28年3月生まれ
2歳児歯科健診	9月7日(木)	9時~9時20分	27年9月生まれ
	10月12日(木)		27年10月生まれ
3歳6か月児健診	9月14日(木)	13時~13時30分	26年2月生まれ
	10月19日(木)		26年3月生まれ
1歳児歯科育児相談	9月1日(金)	9時~9時20分	28年8月生まれ
	10月6日(金)		28年9月生まれ
子ども健康相談	9月5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
	9月13日(水)		

10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(10月からは健康づくり推進課) ☎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。子宮がん、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①10月13日(金)②30日(月)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間①9月5日~26日②9月12日~27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
費用	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				

乳・子宮がん検診

▶実施日 10月28日(土)▶実施場所 市役所▶申込期間 9月8日~10月6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	費用	対象・年齢(来年3月31日現在)
A 乳エコー(超音波)	①8時30分②9時 ③9時30分④10時 ⑤10時30分⑥11時 ⑦13時⑧13時30分 ⑨14時⑩14時30分	60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	40~49歳
		25人	1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)		40人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)		40人	1800円	30~39歳
F 乳(B)+子宮(D)		25人	3300円	40~49歳
G 乳(C)+子宮(D)		25人	2800円	50歳以上

健康体操教室~みんなで遊びながら楽しく気軽に3B体操をしましょう~

10月10日・17日・24日の各火曜日13時30分~15時、保健福祉プラザ(全3回)。頭文字が「B」の3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を用いた有酸素運動やストレッチ。講師は3B体操協会公認指導者の磯田利子さん。市内在住で20歳以上の方対象。定員30人(申込順)。9月4日から保健医療センター。



【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。

健康ひとくちメモ

~自殺予防週間~

9月10日~16日は自殺予防週間です。自殺は前触れもなく突然起きるものではなく、自殺に傾いてし



まう人はなんらかのサインを発していることがあります。例えば「消えてしまいたい」「楽になってしまいたい」という発言や、眠れない、口数が少なくなるなど、生活の様子が変わる場合もあります。もしそのようなサインを出している人に出会ったら、まず打ち明けてくれたことをねぎらい、相手の話をゆっくり聴いてあげましょう。

保健医療センターでは、心の悩みがある方やその家族を対象に相談や訪問を行っていますので、気軽に相談してください。

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	
9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)	14日・28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)	19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)	4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)	15日(金)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
	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	障がい福祉課 ☎70・5623
	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	保健医療センター ☎77・1133
	成人健康相談	6日(水)・12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	13日(水)10時~11時30分。心の健康相談	
	聴覚相談	13日(水)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	高齢介護課 ☎70・5633
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		
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)	11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)	11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	4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(☎wm.77830@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	

9月は食生活改善普及運動月間です。よく噛んで、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。肥満の予防、口の健康につながります