

# 健康だより



記載なしは原則健康づくり推進課☎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健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)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 保健福祉プラザ(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	10月12日(木)	13時~13時20分	29年5月生まれ
	10月26日(木)		
1歳6か月児歯科健診	10月19日(木)	9時~9時30分	28年3月生まれ
	11月16日(木)		28年4月生まれ
2歳児歯科健診	10月12日(木)	9時~9時20分	27年10月生まれ
	11月9日(木)		27年11月生まれ
3歳6か月児健診	10月19日(木)	13時~13時30分	26年3月生まれ
	11月16日(木)		26年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	10月6日(金)	9時~9時20分	28年9月生まれ
	11月10日(金)		28年10月生まれ
5歳児発達相談	10月16日(月)	13時~13時20分	24年4月生まれ
	10月23日(月)		
子ども健康相談	10月3日(火)	9時30分~11時	育児相談を希望の方
	10月18日(水)		

個別通知あり

## 11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繋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 11月18日(土)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 10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				

### ●乳・子宮がん検診

▶実施日 11月21日(火)▶場所 同プラザ▶申込期間 10月13日~11月2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)		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
	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)	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	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

## ■高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 10月1日(日)~12月31日(日)▶場所 委託医療機関(市ホームページに一覧あり。入院・施設入所中などで委託医療機関以外での接種希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に相談要)▶回数 1回▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に満65歳以上②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳▶費 1700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、接種前に健康づくり推進課へ申請要。印鑑とマイナンバーカードなど個人番号確認書類持参)▶詳細 保存版あやせ健康だより参照▶ 各委託医療機関へ電話か直接

## ■高齢者肺炎球菌予防接種

▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶詳細 保存版あやせ健康だより参照▶ 健康づくり推進課へ電話か直接

## ■卵とレタス料理の試食会

10月25日(水)11時~12時、保健福祉プラザ。綾瀬産卵とレタスを使った料理の試食。市内在住・在勤で昨年度の同試食会へ参加していない方対象。定員40人(申込順)。国市地場農産物消費拡大推進協議会、市食生活改善推進協議会。10月4日から健康づくり推進課。

## ■離乳食ゴックン教室

10月27日(金)10時~11時30分、保健福祉プラザ。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)。10月4日から健康づくり推進課。



## ■「健康度見える化コーナー」操作教室・相談会

10月30日(月)①13時30分から②13時50分から③14時10分から、保健福祉プラザ。同コーナー機器の使用法や結果の見方など。定員各10人(申込順)。10月2日から健康づくり推進課。

## ■食育教室~ようこそ、チーズの世界へ~

10月31日(火)10時~12時、保健福祉プラザ。チーズの話、チーズと地場農産物の試食。講師は市管理栄養士他。市内在住・在勤で20歳以上の方対象。定員40人(申込順)。国市庁内食育推進会議。10月4日から健康づくり推進課。

## ■口腔がん検診

11月16日(木)10時~16時30分、大和歯科医師会館(大和市深見西)。同歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。定員45人(抽選)。10月4日から健康づくり推進課。10月4日から健康づくり推進課。10月4日から健康づくり推進課。10月4日から健康づくり推進課。

## ■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。犬を散歩させるときは、あらかじめ自宅で排せつを済ませるよう心掛けるほか、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

### ~薬と健康の週間~

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。

皆さんは、かかりつけ薬剤師や薬局を利用していますか。

自分が使用する薬の情報が一つの薬局で管理されることにより、複数の診療科を受診しても、薬の重複や副作用、期待される効果についての確認や相談を継続的に行うことができます。



薬は正しく使わないと副作用により健康を損なう恐れがあります。薬のことでお困りの際は、かかりつけ薬剤師を活用し、健康維持に役立てましょう。