

# 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。

## ■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	12月14日(木)	13時~13時20分	29年7月生まれ
	12月20日(水)		
1歳6か月児歯科健診	12月21日(木)	9時~9時30分	28年5月生まれ 28年6月生まれ
	1月18日(木)		
2歳児歯科健診	12月14日(木)	9時~9時20分	27年12月生まれ 28年1月生まれ
	1月11日(木)		
3歳6か月児健診	12月21日(木)	13時~13時30分	26年5月生まれ 26年6月生まれ
	1月18日(木)		
1歳児歯科育児相談	12月1日(金)	9時~9時20分	28年11月生まれ 28年12月生まれ
	1月5日(金)		
5歳児発達相談	12月4日(月)	13時~13時20分	24年6月生まれ
	12月18日(月)		
子ども健康相談	12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
	12月20日(水)		

**■ブロッコリーと豚肉料理の試食会**  
12月13日(水)11時~12時、保健福祉プラザ。綾瀬産ブロッコリーと豚肉を使った料理の試食。市内在住・在勤で昨年度の同試食会に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。12月4日から健康づくり推進課。

**■離乳食ゴックン教室**  
12月15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)。12月4日から健康づくり推進課。

**■高齢者のインフルエンザ予防接種を期間延長します**  
10月から、綾瀬・大和・海老名・座間市委託医療機関で実施している今年度の同予防接種は、ワクチン不足により1月31日まで接種期間を延長

します。各委託医療機関へ電話か直接。

**■がん検診の受診期間**  
6月から実施している今年度の同検診は、保健福祉プラザで受診する集団検診が2月26日まで、委託医療機関で受診する個別検診が3月末まで終了します。詳しくは保存版あやせ健康だよりを見てください。

**■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、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。

## ■1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。

### ●乳・子宮がん検診

▶実施日 1月13日(土)・31日(水)▶実施場所 保健福祉プラザ▶申込期間 13日は12月5日~25日、31日は12月13日~来年1月12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	60人	900円	30~39歳
乳 B 視触診とマンモグラフィー2方向	③9時30分 ④10時	25人	2400円	40~49歳
	⑤10時30分 ⑥11時	25人	1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑦13時 ⑧13時30分	40人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑨14時 ⑩14時30分	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

### ●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 1月27日(土)▶場所 同プラザ▶申込期間 12月12日~来年1月9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				

## 健康ひとくちメモ

~年末年始は節度ある飲酒を~

年末年始は忘年会や新年会など、飲酒の機会が多くなります。楽しい飲酒は、ストレスを解消したり、人との親睦を深めたりすることで、心身の健康に効果があるといわれますが、節度を越えた飲酒には多くのリスクが伴います。

アルコールは、適量を超えて飲み続けると、中性脂肪を増加させ、脂肪肝や痛風、糖尿病、食道がんなど、さまざまな病気の原因になります。一般的に飲酒の適量は、1日平

均純アルコール量で20g程度(日本酒なら1合弱)とされています。個人差はありますが、これくらいの量で血中アルコール濃度が約0.02~0.04%となり、爽快な気分になる程度のいわゆる「酔い」の状態となります。適量を超えると、理性が鈍り抑制が取れて、飲み過ぎなどにつながります。

「終わりければすべてよし」といわれるように、1年の終わりを無事に終えてこそ良い締めくくりとなり、素晴らしい1年を迎えられるものです。どうぞ節度ある飲酒を心掛け、健康で輝かしい新年を迎えてください。

12月の相談	相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	費用
	予制	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)
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。相続・遺言・各種許認可の手続き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)		18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)	
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、福祉資金貸付けなど	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	障がい児者相談支援センター☎77・1118
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		6日(水)・19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		20日(水)10時~11時30分。心の健康相談	健康づくり推進課☎77・1133
聴覚相談		20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	
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	地域包括ケア推進課☎77・1116
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		
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	市民課☎70・5605	
人権身上相談(人権擁護委員)	11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	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月~金曜日8時30分~12時15分・13時~17時。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)		
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	健康づくり推進課☎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	
障がい児相談(専門相談員)	毎週月~金曜日8時30分~17時。発達に気になる児童や心身に障がいのある児童について	もみの木園☎76・6770	