

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」は昨年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	1月11日(木)	13時~13時20分	29年8月生まれ
	1月25日(木)		
1歳6か月児歯科健診	1月18日(木)	9時~9時30分	28年6月生まれ
	2月15日(木)		28年7月生まれ
2歳児歯科健診	1月11日(木)	9時~9時20分	28年1月生まれ
	2月8日(木)		28年2月生まれ
3歳6か月児健診	1月18日(木)	13時~13時30分	26年6月生まれ
	2月15日(木)		26年7月生まれ
1歳児歯科育児相談	1月5日(金)	9時~9時20分	28年12月生まれ
	2月2日(金)		29年1月生まれ
5歳児発達相談	1月15日(月)	13時~13時20分	24年7月生まれ
	1月29日(月)		
子ども健康相談	1月9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
	1月24日(水)		

■献血に協力を

1月16日(火)10時~12時・13時~16時、市役所公用車駐車場。病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。

■「健康度見える化コーナー」活用塾

1月25日、2月22日の各木曜日10時~11時30分、保健福祉プラザ。同コーナーを利用した方が継続的に活用できるよう活動量計を貸し出し、健康づくりを支援。同コーナーを利用したことのある方対象。定員15人(申込順)。1月5日から健康づくり推進課。

■離乳食カミカミ教室

1月26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。9~12か月児の保護者対象。母

子健康手帳持参。定員20人(申込順)。1月5日から健康づくり推進課。

■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。1月手術前に健康づくり推進課へ直接(野良猫の場合は印鑑持参)。

■2月のがん検診

がん検診を下表のとおり実施します。対象者には昨年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。

※各項目につき昨年6月~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

●乳がん・子宮がん検診

▶実施日 2月10日(土)・13日(火)・26日(月)▶実施場所 保健福祉プラザ▶申込期間 10日の検診は1月10日~26日、13日の検診は1月12日~30日、26日の検診は1月17日~2月9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(13日・26日のみ。事前相談要)

コース	受付時間	定員	費用	対象・年齢(3月31日現在)
A 乳エコー(超音波) ※13日・26日のみ実施	①8時30分	60人	900円	30~39歳
乳	②9時	25人	2400円	偶数年齢 40~49歳
	③9時30分			
	④10時			
B 視触診とマンモグラフィー2方向	⑤10時30分	25人	1900円	50歳以上
C 視触診とマンモグラフィー1方向	⑥11時	40人	900円	20歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑦13時	40人	1800円	30~39歳
E 乳エコー(A)+子宮(D) ※13日・26日のみ実施	⑧13時30分			
F 乳(B)+子宮(D)	⑨14時	25人	3300円	40~49歳
G 乳(C)+子宮(D)	⑩14時30分	25人	2800円	50歳以上

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 2月20日(火)▶実施場所 同プラザ▶申込期間 1月16日~2月5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
受診時間	男性①8時30分②9時 女性①9時30分②10時③10時30分				

健康ひとくちメモ

~ロコモティブシンドローム~

運動器の衰えにより、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことをロコモティブシンドロームといいます。加齢による機能低下や運動不足が原因となり進行し、放置すると、要介護状態

になる恐れもあるため、早めに対処することが大切です。

筋肉は使わなければ弱くなります。介護の必要ない生活を送るには、丈夫な足腰を維持し、自由に動けることが重要です。そのためにも、普段から骨や筋肉を使う運動、バランスの良い食事を心掛けることで骨や筋肉を作り、加齢による筋肉や骨密度の低下を防ぎましょう。

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	
1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)	11日・25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)	16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)	9日(火)13時~16時。相続・遺言・各種許認可の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(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	10日(水)・23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	25日(木)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	25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	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)	9日(火)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)	9日(火)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	15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。発達が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	