

# 健康だより



記載なしは原則健康づくり推進課☎77・1133

## 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	2月8日(木)	13時~13時20分	29年9月生まれ
	2月22日(木)		
1歳6か月児歯科健診	2月15日(木)	9時~9時30分	28年7月生まれ
	3月15日(木)		28年8月生まれ
2歳児歯科健診	2月8日(木)	9時~9時20分	28年2月生まれ
	3月8日(木)		28年3月生まれ
3歳6か月児健診	2月15日(木)	13時~13時30分	26年7月生まれ
	3月15日(木)		26年8月生まれ
1歳児歯科育児相談	2月2日(金)	9時~9時20分	29年1月生まれ
	3月2日(金)		29年2月生まれ
5歳児発達相談	2月5日(月)	13時~13時20分	24年8月生まれ
	2月19日(月)		
子ども健康相談	2月6日(火)	9時30分~11時	育児相談を希望の方
	2月21日(水)		

## 離乳食ゴックン教室

2月23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)。2月2日から健康づくり推進課。



## 健康長寿のための身だしなみ・笑顔講座(「健康度見える化コーナー」特別講座)

3月1日(木)10時~11時、保健福祉プラザ。化粧療法とフェースエクササイズについて。同コーナーを利用したことのある方対象。定員30人(申込順)。2月2日から健康づくり推進課。

## 健康づくり講演会

2月23日(金)13時30分~15時、保健福祉プラザ。体を動かしながら頭を使った体操。講師は柴崎和子さん。定員40人(申込順)。2月2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

2月28日(水)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)。2月2日から健康づくり推進課。

## 電話相談員ボランティア

(福)横浜いのちの電話では、自殺予防対策の一環として、こころの危機に直面する人のために電話相談活動をしています。ボランティア活動に関心がある方対象。応募資格などがあるので、詳しくは問い合わせください。☎045・333・6163。

## 市健康診査は受けましたか

3月31日で75歳以上になる方を対象に、市健康診査を実施しています。対象者には昨年5月下旬に個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和17年3月31日以前生まれの方で、平成28年4月~昨年3月に同診査を受けていない方には、個人通知を送付していません。3月31日まで受診できるので、受診券などが無い方は、健康づくり推進課へ連絡してください。

## 麻しん風しん(MR)混合予防接種2期は3月を過ぎると有料に

2回の接種が必要。1期は生後12か月以上24か月未満、2期は23年4月2日~24年4月1日生まれの方対象。2期対象者は、3月31日を過ぎると有料になります。



## 最も有効なのは禁煙 COPDの予防・治療

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、長期の喫煙によって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに炎症が生じる病気です。始めはせきや痰などの症状が見られ、長い時間をかけて進行していくという特徴があります。日本では約530万人を超える患者数があるといわれており、年々死者数が増えています。

最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。症状が進行するとせきや痰が慢性化したり、平地でも息切れしたりするようになります。重症化すると機械による酸素吸入が必要になります。

予防や病気の進行を遅らせるのに最も有効なのは禁煙です。悪化してしまった肺機能は、完全に健康な状態へ戻すことは困難です。自分と周囲の人の健康のためにも、今日から禁煙を始めませんか。

次のような症状がある方は、COPDの可能性がります。

- ・少しの動作で息切れしやすい
- ・1日に何度もせきが出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る
- ・呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと音がする



## 健康ひとくちメモ

### ~脳脊髄液減少症~

脳脊髄液は、脳や脊髄を衝撃から守ったり、栄養補給や脳の形を保ったりする役割を持つ無色透明の液体です。交通事故でのむち打ちや頭部外傷などによって、脳脊髄液が漏れ続けてしまう病気を脳脊髄液減少症といいます。

めまいや耳鳴り、疲れやすくなるのが主な症状で、立っていたり座っ

ていたりすると激しい頭痛がして、痛み止めを飲んでも効かないのに、横になると和らぐというのもこの病気の特徴です。

治療は、ベッドに横になり十分な水分を摂取する方法で行います。それでも効果が出なければ、ブラッドパッチ(血液が固まることを利用して穴をふさぐ方法)を行います。

このような症状に心当たりのある方は、近くの脳神経外科や整形外科に相談してみましょう。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振り替え休日の閉庁日は除く)・相談内容など	備考
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)	8日・22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)	20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)	5日(月)13時~16時。相続・遺言・各種許認可の手続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)	19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、福祉資金貸し付けなど	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	7日(水)・27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	22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	22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)	13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)	13日(火)13時~16時、306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	5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