

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か月になる前日。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か月になる前日。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	4月5日(木) 4月12日(木)	13時~13時20分	29年11月生まれ
1歳6か月児歯科健診	4月5日(木) 5月10日(木)	9時~9時30分	28年9月生まれ 28年10月生まれ
2歳児歯科健診	4月12日(木) 5月17日(木)	9時~9時20分	28年4月生まれ 28年5月生まれ
3歳6か月児健診	4月19日(木) 5月24日(木)	13時~13時30分	26年9月生まれ 26年10月生まれ
1歳児歯科育児相談	4月6日(金) 5月11日(金)	9時~9時20分	29年3月生まれ 29年4月生まれ
5歳児発達相談	4月9日(月) 4月23日(月)	13時~13時20分	24年10月生まれ
子ども健康相談	4月10日(火) 4月25日(水)	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

■19歳以上の麻しん風しん混合予防接種

妊婦となる方が、先天性風しん症候群の発症を心配せずに、安心して子どもが産めるよう、麻しん風しん混合予防接種を実施します。▶期間 来年3月31日まで▶場所 市内委託医療機関(保存版あやせ健康だより参照)▶回数 1回▶対象 過去に風しんにかかっていない方、風しんの含まれるワクチン接種を2回行っていない方、風しんの抗体価が低い方のうち、市内在住の接種当日19歳以上で次のいずれかに該当する場合①妊娠を予定か希望している女性②妊娠している女性の夫▶持ち物▶保険証▶出生予定の子どもの母子健康手帳(妊娠している女性の夫のみ)▶費用 3000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、詳しくは同だより参照)▶注意▶妊娠している女性の予防接種は不可▶女性が接種した場合、接種後2か月間の妊娠は回避要

■狂犬病予防集合注射

日程は表のとおり①10時~11時②13時~14時。▶注射料金 1匹3050円、注射済票交付手数料550円(新規で犬の登録をする場合は別に3000円)。4月~6月は狂犬病予防注射月間です。

日程(5月)	会場	日程(5月)	会場
7日(月)	①南部ふれあい会館 ②吉岡地区センター	10日(木)	①中村地区センター駐車場 ②上土棚自治会館
8日(火)	①寺尾いずみ会館 ②早園地区センター	11日(金)	①落合自治会館 ②綾西公園(ながぐつ児童館)
9日(水)	①小園子之社 ②大上自治会館	14日(月)	①上深谷地域公園 ②寺尾綾北自治会館

■不幸な猫を増やさないために

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、野良猫が問題を引き起こすことがあります。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。

■猫の不妊・去勢手術費補助制度が変わります

▶対象 生後6か月以上の猫を飼育が保護している市内在住の方が自治会などの団体対象。1年度につき、飼い猫は1世帯・団体当たり2匹まで。野良猫は上限なし▶補助額 飼い猫は雌4000円、雄3000円。野良猫は雌雄5000円▶補助条件 手術の領収書(猫不妊・去勢手術代と記載のあるもので4月1日以降の発行日のもの)発行日から30日以内に申請ができること(野良猫の場合は手術をしたことが分かる識別措置を実施要)▶申請時の持ち物 領収書、印鑑、口座情報の分かるもの、識別措置が確認できる写真(野良猫の場合)▶申請 健康づくり推進課
※識別措置として、不妊・去勢手術済みの印に耳先をV字状(さくら耳)にカットするのが一般的です。写真は耳部分だけでなく個体分かるように撮影してください



■産婦健康診査費用補助(4月から開始)

産後間もない母親の健康管理や授乳・育児サポートのため、産婦健康診査費用の助成を開始します。▶対象者 4月1日以降に出産し、産後2週間、産後1か月などの産婦健康診査を医療機関などで受診する産婦対象▶利用方法 母子健康手帳発行時に交付される産婦健康診査補助券を医療機関などに提出して受診。4月1日以前に母子健康手帳の交付を受けた方には、順次補助券を送付。補助券は2回分(各5000円)で、費用が5000円を超えた場合は自己負担。費用が5000円未満や県外の医療機関など、補助券が利用できない医療機関で受診した場合は問い合わせ要

■市医師会健康相談

4月17日(火)13時~15時、市医師会事務所(保健福祉プラザ内)。50人以下の中小企業で働く市民の健康管理や事業所の労働衛生管理など。▶問い合わせ 046・223・8072。

■離乳食ゴックン教室

4月20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)。▶4月3日から健康づくり推進課。

健康ひとくちメモ

~春のストレスに注意しましょう~

春は、気温が上がり日差しも暖かい心地よい季節です。また、引越しや入学、卒業、就職、職場内の異動など環境が大きく変化し、ストレスを感じやすい時期でもあります。慣れない人間関係や環境の中で、緊張したり不安を感じたりすることも少なくありません。

強いストレスを感じながら毎日生活をしていると、何をしても意欲が湧かない・眠れないなどの症状が出てきます。そのような時は、自分の好きなものを食べたり軽い運動をしたりして、気分転換を試みましょう。

いつもと様子が違う方がいたら声を掛けてあげることも大切です。周りの方たちと声を掛け合いながら、春ならではのストレスと上手に付き合っていきましょう。

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	☎	
4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)	12日・26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)	17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)	2日(月)13時~16時。相続・遺言・各種許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)	16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~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	4日・18日の各水曜日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	健康づくり推進課 ☎77・1133
	保健師による心の健康相談	19日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
聴覚相談	19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(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)	9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	
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	9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	