

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	7月5日(木)	13時~13時20分	30年2月生まれ
	7月12日(木)		
1歳6か月児歯科健診	7月5日(木)	9時~9時30分	28年12月生まれ 29年1月生まれ
	8月2日(木)		
2歳児歯科健診	7月12日(木)	9時~9時20分	28年7月生まれ 28年8月生まれ
	8月9日(木)		
3歳6か月児健診	7月19日(木)	13時~13時30分	26年12月生まれ 27年1月生まれ
	8月23日(木)		
1歳児歯科育児相談	7月6日(金)	9時~9時20分	29年6月生まれ 29年7月生まれ
	8月3日(金)		
5歳児発達相談	7月2日(月)	13時~13時20分	25年1月生まれ
	7月23日(月)		
子ども健康相談	7月3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
	7月18日(水)		

8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交付。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

胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 8月29日(水)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 7月5日~27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
受付時間	男性①8時30分②9時 女性①9時30分②10時③10時30分				

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 8月5日(日)▶場所 市役所▶申込期間 7月3日~20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
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	35人	5500円	①40~49歳の偶数年齢 ②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		5000円	
B 胃・大腸・肺	男性 ①8時30分 ②9時	40人	2200円	①40歳以上 ②不問
C 胃	女性 ①9時30分 ②10時	30人	1100円	
D 大腸	③10時30分 ※女性肺のみ	50人	500円	
E 肺	④13時 ⑤13時30分 ⑥14時 ⑦14時30分	65人	600円	
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8時30分 ②9時	80人	900円	①20歳以上で偶数年齢 ②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	60人	2400円	①40~49歳で偶数年齢 ②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		1900円	
H 乳エコー(超音波)	③9時30分 ④10時 ⑤10時30分 ⑥13時 ⑦13時30分 ⑧14時 ⑨14時30分	90人	900円	①30~39歳②女性

乳・子宮がん検診

▶実施日 8月24日(金)▶場所 同プラザ▶申込期間 7月4日~8月10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
A 乳エコー(超音波)	①8時30分 ②9時	50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	50人	2400円	40~49歳
			1900円	
C 視触診とマンモグラフィー1方向	⑤10時30分 ⑥11時	30人	900円	20歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑦13時	50人	1800円	30~39歳
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑧13時30分 ⑨14時	50人	3300円	40~49歳
F 乳(B)+子宮(D)	⑩14時30分		2800円	
G 乳(C)+子宮(D)				

健康ひとくちメモ

~熱中症に注意しましょう~

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分が奪われたり、塩分のバランスが崩れたりし、体温調節機能がうまく働かなくなることで、体内に熱がこもった状態をいいます。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、屋外だけではなく室内でも

発症することがあります。熱中症の症状として挙げられるのは、めまい、頭痛、吐き気、立ちくらみなどです。ひどい場合は、けいれんや意識消失なども起きることがあります。熱中症予防のためには、通気性の良い衣服や帽子の着用、日傘の使用などで、暑さを避けるように心掛けましょう。熱中症について正しい知識を身に付け、暑い夏を乗り切りましょう。

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	圖	
7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分前)	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分前)	
	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分前)	
	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分前)	
	不動産相談(専門相談員)	13日(金)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分前)	
	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(水)・17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	19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	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
	在宅療養相談	毎週月~金曜日8時30分~17時。在宅での医療や介護に関する心配事など	
	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、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	2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.777830@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	