

# 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	8月2日(木) 8月9日(木)	13時~13時20分	30年3月生まれ
1歳6か月児歯科健診	8月2日(木) 9月6日(木)	9時~9時30分	29年1月生まれ 29年2月生まれ
2歳児歯科健診	8月9日(木) 9月13日(木)	9時~9時20分	28年8月生まれ 28年9月生まれ
3歳6か月児健診	8月23日(木) 9月20日(木)	13時~13時30分	27年1月生まれ 27年2月生まれ
1歳児歯科育児相談	8月3日(金) 9月7日(金)	9時~9時20分	29年7月生まれ 29年8月生まれ
5歳児発達相談	8月6日(月) 8月20日(月)	13時~13時20分	25年2月生まれ
子ども健康相談	8月7日(火) 8月22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

## 9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

## 女性だけの胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 9月9日(日)▶場所 市役所▶申込期間 8月2日~16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	対象	
				性別	年齢(来年3月31日現在)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	30人	5500円	女性	40~49歳の偶数年齢
	視触診とマンモグラフィー1方向		5000円		50歳以上の偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時 ⑤10時30分	40人	2200円	女性	40歳以上
C 胃	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時 ⑤10時30分	30人	1100円		
D 大腸	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時	50人	500円		
E 肺	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時	50人	600円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時	80人	900円		
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	50人	2400円	女性	40~49歳で偶数年齢
	視触診とマンモグラフィー1方向		1900円		50歳以上で偶数年齢
H 乳エコー(超音波)	⑦13時30分 ⑧14時 ⑨14時30分	80人	900円		30~39歳

## 乳・子宮がん検診

▶実施日 9月25日(火)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 8月7日~9月7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	対象・年齢(来年3月31日現在)
A 乳エコー(超音波)		50人	900円	30~39歳
乳	①8時30分②9時 ③9時30分④10時	50人	2400円	40~49歳
			1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑤10時30分⑥11時	30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑦13時⑧13時30分	50人	1800円	30~39歳
F 乳(B)+子宮(D)	⑨14時⑩14時30分	50人	3300円	40~49歳
G 乳(C)+子宮(D)			2800円	50歳以上

## 胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 9月29日(土)▶場所 同プラザ▶申込期間 8月8日~28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	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				

## 日曜健診の実施について

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺)を同時に受診できる日曜健診を実施します。▶実施日時 10月14日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶場所 市役所会議室他▶定員 80人程度(申込順)▶日 8月9日~9月6日の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伝えてください)か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくは保存版あやせ健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください▶費 保険年金課 ☎70・5617か健康づくり推進課

項目	費	対象者(年齢は来年3月31日現在)
特定健診	2000円	40~74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方
胃(バリウム検査)	1100円	市内在住で40歳以上の方
大腸	500円	
肺	特定健診と同時受診 200円 がん検診のみ 600円	

※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。各項目につき6月~来年3月に1回の受診です。大腸がん検診は生理中の受診ができません。混雑が予想されますので当日は公共交通機関を利用してください

## 離乳食ゴックン教室

8月31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)。日 8月3日から健康づくり推進課。



## 転入した方ががん検診

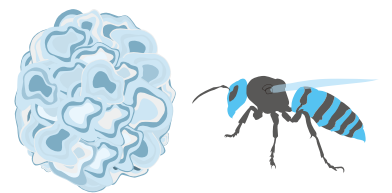
転入した方で、がん検診を受診希望の方や無料クーポン券の対象の方に、受診券などを送りますので問い合わせください。詳しくは、保存版あやせ健康だよりを見てください。

## スズメバチの巣の駆除費を一部補助

スズメバチが営巣している建物か敷地の管理者・所有者対象。単年度で申請者1人につき1件(同一敷地内に巣が2個以上あっても1件)。補助額は駆除費用(消費税除く)の1/2で1万円を限度。日領収書発行日から30日以内にスズメバチ駆除費の記載された領収書、巣の写真(駆除前・後)、印鑑を持参し、健康づくり推進課へ直接。

## スズメバチの見分け方

- ①巣は円形で出入口が1つ
- ②胸と腹のくびれが明確
- ③直線的に飛び、足は垂らさない



## 口腔がん検診

9月20日(木)10時~16時30分、休日歯科診療所(保健福祉プラザ内)。大和歯科医師会会員と口腔外科学会専門医による口腔がん検診と口の相談。定員45人(抽選)。日ながきか封書に住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、「口腔がん検診希望」を明記し、8月31日までに必着で〒242-0018大和市深見西2-1-25同歯科医師会事務局(☎046・263・0681)へ郵送。当選者には、ながきで通知。

## 健康ひとくちメモ

### ~8月はかながわ食育月間~

県では、夏休みや盆などで家族と食事をする機会が増える8月を「かながわ食育月間」とし、家族でごはんを食べることの大切さと呼び掛けています。日本栄養士会では、日々の食生活を意識していくという目的で8月4日を「栄養の日」に制定しました。



「栄養の日」とは「楽しく食べて、未来の私の笑顔をつくるそのきっかけの日」です。

家族や友達と一緒に話をしながら食事することは、心にも潤いをもたらします。みんなでそろって感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしてみましょう。

この機会に、健康な生活の基本となる食事について見直してみませんか。