

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	9月6日(木) 9月13日(木)	13時~13時20分	30年4月生まれ
1歳6か月児歯科健診	9月6日(木) 10月4日(木)	9時~9時30分	29年2月生まれ 29年3月生まれ
2歳児歯科健診	9月13日(木) 10月11日(木)	9時~9時20分	28年9月生まれ 28年10月生まれ
3歳6か月児健診	9月20日(木) 10月18日(木)	13時~13時30分	27年2月生まれ 27年3月生まれ
1歳児歯科育児相談	9月7日(金) 10月5日(金)	9時~9時20分	29年8月生まれ 29年9月生まれ
5歳児発達相談	9月3日(月) 9月10日(月)	13時~13時20分	25年3月生まれ
子ども健康相談	9月4日(火) 9月19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

10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

乳・子宮がん検診

▶実施日 10月29日(月)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 9月6日~10月11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)	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	50人	2400円	40~49歳
	C 視触診とマンモグラフィー1方向		1900円	50歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)	③9時30分 ④10時	30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑤10時30分 ⑥11時	50人	1800円	30~39歳
F 乳(B)+子宮(D)	⑦13時	50人	3300円	40~49歳
G 乳(C)+子宮(D)	⑧13時30分 ⑨14時 ⑩14時30分		2800円	50歳以上

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 10月20日(土)▶場所 同プラザ▶申込期間 9月5日~25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
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向 視触診とマンモグラフィー1方向	35人	5500円	①40~49歳の偶数年齢 ②女性
			5000円	①50歳以上の偶数年齢 ②女性
B 胃・大腸・肺	男性 ①8時30分 ②9時 女性 ①9時30分 ②10時	40人	2200円	①40歳以上 ②不問
C 胃	③10時30分 ④13時 ⑤13時30分 ⑥14時 ⑦14時30分	30人	1100円	
D 大腸		50人	500円	
E 肺		65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	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 視触診とマンモグラフィー1方向	60人	2400円	①40~49歳で偶数年齢 ②女性
			1900円	①50歳以上で偶数年齢 ②女性
H 乳エコー(超音波)	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

胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 10月31日(水)▶場所 同プラザ▶申込期間 9月7日~26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				

結核検診

9月29日(土)11時~11時30分、保健福祉プラザ。市内在住で15歳以上の方対象(妊娠中は受診不可)。健康づくり推進課。

離乳食カミカミ教室

9月28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)。9月3日から健康づくり推進課。

健康ひとくちメモ

~自殺予防週間~

9月10日~16日は自殺予防週間です。自殺をする人は自殺が唯一の解決策だと思い込んでしまうことがあります。私たちが自殺予防でできることは、発言や行動、体調の変化など周りの人が発するサインに気付いてあげる「気付き」、悩みを話してくれ

たら、相手の気持ちを尊重し時間をかけて聞いてあげる「傾聴」、公的相談機関、医療機関などの専門家へ相談したり、キーパーソンと連携したりする「つなぎ」、体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを掛けて、優しく寄り添ってあげる「見守り」の4つの行動があります。もし自分の周りの人がいつもと違う様子の時は、まずは声を掛けて、話を聞いてあげましょう。

相談の名称(相談無料)	日時(祝日・振り替え休日の開庁日は除く)・相談内容など	費
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)	13日・27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)	18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)	3日(月)13時~16時。相続・遺言・各種許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)	14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	5日(水)・18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	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	20日(木)10時~11時30分。心の健康相談	
聴覚相談	20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	市民課 ☎70・5605
行政相談(行政相談委員)	10日(月)13時~16時。国などの行政に関する意見や苦情	
人権身上相談(人権擁護委員)	10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)	健康づくり推進課 ☎77・1133
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	
高齢者ヘルスアップ相談	3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

9月は食生活改善普及運動月間です。よく噛んで、ゆっくりと食べる習慣を身に付けることは、肥満予防と口の健康につながります。