

# 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	10月4日(木)	13時~13時20分	30年5月生まれ
	10月11日(木)		
1歳6か月児歯科健診	10月4日(木)	9時~9時30分	29年3月生まれ
	11月1日(木)		29年4月生まれ
2歳児歯科健診	10月11日(木)	9時~9時20分	28年10月生まれ
	11月8日(木)		28年11月生まれ
3歳6か月児健診	10月18日(木)	13時~13時30分	27年3月生まれ
	11月15日(木)		27年4月生まれ
1歳児歯科育児相談	10月5日(金)	9時~9時20分	29年9月生まれ
	11月2日(金)		29年10月生まれ
5歳児発達相談	10月1日(月)	13時~13時20分	25年4月生まれ
	10月15日(月)		
子ども健康相談	10月2日(火)	9時30分~11時	育児相談を希望の方
	10月17日(水)		

個別通知あり

## 11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ご覧ください。

※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 11月24日(土)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 10月2日~19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				

### 乳・子宮がん検診

▶実施日 11月29日(木)▶場所 同プラザ▶申込期間 10月10日~11月9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(来年3月31日現在)
A 乳エコー(超音波)	①8時30分	50人	900円	30~39歳
乳	②9時	50人	2400円	40~49歳
	③9時30分			
	④10時			
D 子宮(器具挿入の細胞診)	⑤10時30分	30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)	⑥11時	50人	1800円	偶数年齢
F 乳(B)+子宮(D)	⑦13時			
G 乳(C)+子宮(D)	⑧13時30分			
	⑨14時			
	⑩14時30分			
			2800円	50歳以上

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

▶期間 10月1日(月)~12月31日(月)▶場所 綾瀬・大和・海老名・座間 市委託医療機関(市内は保存版あやせ健康だより参照。入院・施設入所などで委託医療機関以外での希望者は、費用を還付(上限あり)するので接種前に相談要)▶回数 1回▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①接種日に65歳以上②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶持ち物 保険証、持っている方は健康手帳▶費用 1700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、接種前に健康づくり推進課へ申請要。印鑑とマイナンバーカードなど個人番号確認書類持参)▶問い合わせ 各委託医療機関へ電話か直接

## 高齢者肺炎球菌予防接種

▶対象 市内在住で次のいずれかに該当する方①今年度に65歳以上になる②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度に相当(同手帳の写しか医師の予診票への記載が必要)▶詳細 保存版あやせ健康だより参照▶問い合わせ 健康づくり推進課へ電話か直接

## 「健康度見える化コーナー」相談会

10月10日(水)13時30分~15時、保健福祉プラザ。同コーナー機器の結果を全て印刷し、希望者へ結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士がアドバイス。定員30人(先着順)。

## 離乳食ゴックン教室

10月26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)。10月3日から健康づくり推進課。



## 食育教室~お米の力って凄い!~

11月9日(金)10時~11時30分、保健福祉プラザ。お米の健康効果についての講座(お土産付き)。市内在住・在勤で20歳以上の方対象。定員40人(申込順)。10月3日から健康づくり推進課。

## 食育講座「離乳食から幼児食へ」

11月9日(金)10時30分~12時、早園地区センター。栄養士による幼児食のポイント説明、試食(保護者のみ)。

み)、相談など。体操、ふれあいあそびあり。市内在住で1歳~1歳半の子どもと保護者対象。定員15組(申込順)。10月2日~23日に大上サロン室☎77・3739。

## 口腔がん検診

11月15日(木)10時~16時30分、大和歯科医師会館(大和市深見西)。同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)。申込はがきか封書に住所、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、10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、はがきで通知。



## ふんの始末は飼い主の責任です

一部の心ない飼い主のため、道路や公園、畑、庭先などが犬のふんで汚されるケースが目立っています。ペットは責任を持って飼い、人の迷惑にならないよう注意してください。犬を散歩させる時は、あらかじめ自宅で排せつを済ませるよう心掛けるほか、必ず引き綱を付けて、ビニール袋や新聞紙、シャベルなどを用意し、ふんを持ち帰りましょう。犬のふんで迷惑している方には、啓発看板を配布しています。



## 健康ひとくちメモ

### ~薬と健康の週間~

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。

病気やけがを治すのに役立つ薬。しかしながら、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。薬には説明書がついているので、必ずよく読んでから使用する習慣を身に付けましょう。特に高齢者は、複数

の薬を使うことが多く、使用期間も長くなりがちです。内臓の働きが弱くなっているため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れたりすることがあります。

薬について困ったことや分からないことがあったら、医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。

