

# 健康 Eye

けんこう・アイ

## 健康ひとくちメモ Topics of the month <12月>

### ～適正飲酒を心掛けましょう～

アルコールは、適量であれば「酒は百薬の長」というようにリラックス効果や血流促進など、心身ともにさまざまな効用をもたらしてくれます。しかしながら、お酒を飲みすぎると健康障害の要因ともなります。摂取したアルコールは約20%が胃から、約80%が小腸から吸収され、肝臓で代謝されます。

体内のアルコール量が過剰になると、脂肪として肝臓に蓄積されたり、肝機能を低下させ肝臓に障害をきたしたりします。ほかにも肥満、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高めます。週に2日程度休肝日を設ける、食事と一緒にゆっくりと飲むなどの工夫をし、楽しくお酒と付き合いましょう。

☎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 問 同課☎77・1133

### 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

### 出張フレイル予防教室

手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。☎12月21日(金)10時～11時30分 場 大上会館☎65歳以上の方☎20人(申込順) 持参しやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き☎12月3日から地域包括支援センターメイプル☎38・5906



### レインボー健康体操指導者養成講座

脳刺激、ストレッチなどを取り入れた同体操を地域で普及するための指導者を養成。☎1月9日～3月13日の毎週水曜日9時15分～11時45分(全10回) 場 保健福祉プラザ☎40歳以上の方☎20人(申込順) 持参しやすい服装で、飲み物、タオル、バスタオル☎12月3日から地域包括ケア推進課☎77・1116



### 電話相談員ボランティア募集

(福) 横浜いのちの電話が行う、自殺予防対策の一環としての、心の危機に直面する人のための電話相談。☎ボランティア活動に関心がある方(応募資格など、詳細は要確認)☎同電話☎045・333・6163



## 12月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日・年末年始の閉庁日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	12/10(月)・12/18(火)9:30～11:45。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	12/20(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	12/20(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。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8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	12/3(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	



## 1月のがん検診

対象者には5月下旬に受診券など送付。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。☎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)

※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

▶日にち 1月19日(土) ▶場 保健福祉プラザ ▶申込期間 12月4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(要事前相談)

コース	受付時間	定	費	対	
				性別	年齢(来3月31日現在)
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30	30人	5500円	女性	40～49歳の偶数年齢
			5000円		50歳以上の偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30	40人	2200円	女性	40歳以上
C 胃		30人	1100円		
D 大腸		50人	500円		
E 肺		50人	600円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00	80人	900円		20歳以上で偶数年齢
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	50人	2400円		40～49歳で偶数年齢
			1900円		50歳以上で偶数年齢
H 乳エコー(超音波)		80人	900円		30～39歳

### ●胃・大腸・肺がん検診

▶日にち 1月26日(土) ▶場 同プラザ ▶申込期間 12月5日～21日

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定	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①8:30②9:00 女性①9:30②10:00③10:30				

### ●乳・子宮がん検診

▶時 1月30日(水) ▶場 同プラザ ▶申込期間 12月12日～来年1月15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(要事前相談)

コース	受付時間	定	費	対[年齢(来3月31日現在)]
A 乳エコー(超音波)		50人	900円	30～39歳
乳 B 視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00	50人	2400円	40～49歳
			1900円	50歳以上
C 視触診とマンモグラフィー1方向	⑤10:30 ⑥11:00 ⑦13:00 ⑧13:30	30人	900円	20歳以上
D 子宮(器具挿入の細胞診)		50人	1800円	30～39歳
F 乳(B)+子宮(D)		50人	3300円	40～49歳
G 乳(C)+子宮(D)			2800円	50歳以上