

# 健康 Eye

けんこう・アイ

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ 問 同課 ☎77・1116



## テーマ： こまめな水分摂取を心掛けましょう

年齢を重ねると、喉の渇きを感じづらくなったり、トイレの回数が増えることを避けるために水分摂取を控えたりすることがありますが、水分摂取量の不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの重大な健康障害につながります。

喉が渇いたと感じたときには、既に脱水が始まっているため、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。入浴の前後や、就寝・起床時、運動中などには水分を取るように意識し、習慣にするとよいでしょう。アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用によりかえって体内の水分を排泄してしまい、脱水につながるため注意が必要です。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



## レインボー健康体操

脳刺激、ストレッチなどを取り入れた体操。時 7月17日・24日・31日、8月7日の各水曜日9時30分～11時30分 場 保健福祉プラザ ☎65歳以上の方 定 20人(申込順) 持 動きやすい服装で飲み物、タオル、バスタオル 日 6月17日から地域包括ケア推進課 ☎77・1116



## 慢性腎臓病 (CKD) 予防教室

▶内容 ①健康チェックと講義「慢性腎臓病(CKD)の正しい知識」②調理実習「慢性腎臓病(CKD)予防のためのおいしい食事作り」(全2回) ▶講師 ①保健師と管理栄養士②管理栄養士 ▶時 ①7月18日(木)9時30分～11時30分 ②7月24日(水)か25日(木)9時30分～13時(いずれか1日) ▶場 保健福祉プラザ ▶定 40人(申込順) ▶費 500円 ▶申 6月17日から健康づくり推進課 ☎77・1133



## 結核検診

時 7月20日(土)11時～11時30分 場 保健福祉プラザ 対 市内在住で15歳以上の方(妊娠中は受診不可) 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

## 厚木保健福祉事務所 大和センターだより

大和市中心1-5-26 ☎046・261・2948 ※要電話予約

骨髄ドナー登録のための検査 時 7月22日(月)10時から(所要時間約30分)

B・C型肝炎検査 時 7月22日(月)9時～10時30分 対 40歳未満で市や会社が実施する肝炎ウィルス検査対象外の方

エイズ検査 時 7月16日・23日の各火曜日13時10分～16時10分(相談は毎週月～金曜日8時30分～12時・13時～17時15分)



産婦人科医による相談 妊娠、月経不順、婦人科疾患、更年期障害などの相談。担当医師は大和市立病院産婦人科医師。時 7月9日(火)14時～16時 定 5人

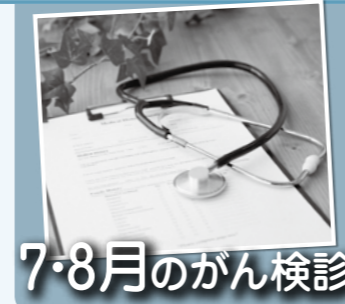
すこやか療育歯科相談 時 7月18日(木)13時30分～15時30分 対 心身に障がいや慢性疾患などがある乳幼児

精神保健福祉相談 時 7月4日(木)・10日(水)・25日(木)13時30分～15時30分 対 心の健康について相談したい方

女性の保健相談 女性の健康に関する相談。時 毎週月～金曜日9時～12時・13時～17時

## 7月の乳幼児健診と健康相談 問 健康づくり推進課 ☎77・1133

区分	月日	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	7/4(木)・7/11(木)	平成31年2月生まれ
1歳6か月児歯科健診	7/4(木)	平成29年12月生まれ
2歳児歯科健診	7/11(木)	平成29年7月生まれ
3歳6か月児健診	7/25(木)	平成27年12月生まれ
1歳児歯科育児相談	7/5(金)	平成30年6月生まれ
5歳児発達相談	7/8(月)・7/22(月)	平成26年1月生まれ
子ども健康相談	7/23(火)	9:30～11:00 育児相談を希望の方 予約制 母子健康手帳持参



## 7・8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あやせいきいき健康だよりを見てください。申 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

## ●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 ①7月27日(土)②8月4日(日) ▶場 ①保健福祉プラザ②市役所 ▶申込期間 ①6月18日～7月11日②6月21日～7月18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【①年齢(来年3月31日現在)②性別】	
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	①8:30 ②9:00	35人	6200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	③9:30			①50歳以上の偶数年齢②女性
B 胃・大腸・肺	女性①8:30 ②9:00	40人	2700円	①40歳以上②不問	
C 胃	③9:30	30人	1400円		
D 大腸	男性①10:00 ②10:30	50人	500円		
E 肺	※女性肺のみ④13:00	65人	800円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)		80人	1100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	①8:30 ②9:00	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	③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00			①50歳以上で偶数年齢②女性
H 乳エコー(超音波)		90人	1100円	①30～39歳②女性	