

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： 介護予防サポーター養成講座に参加しませんか

介護が必要な状態になることを予防し、介護が必要な状態であっても心身の状態をできるだけ悪化しないよう維持・改善することを「介護予防」といいます。

介護予防のためには、運動習慣とバランスの良い食生活のほか、社会参加が大切といわれています。社会参加をすることで生活リズムが整い、身体・認知活動が増えるため、筋力や認知機能の低下を予防することにつながります。

市で実施する「介護予防サポーター養成講座」では、自らの介護予防に取り組むとともに、地域などで介護予防を普及する介護予防サポーターを育成します。介護予防と社会参加のきっかけに受講してみませんか。

問 地域包括ケア推進課 ☎77・1116



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



難病患者と家族のつどい

スポーツ吹矢と呼吸法を学習。講師は日本スポーツ吹矢協会公認指導員の山越里子さん。時8月30日(金)13時30分～15時30分 難病患者、家族、関係者 定30人

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9月10日(火)14時～16時 定5人

結核検診

時9月13日(金)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

オストメイト健康教室

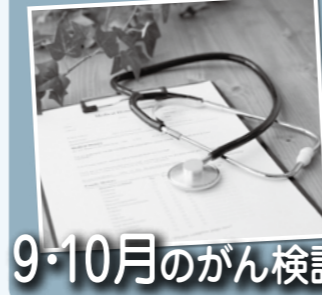
講演、グループ懇談、個別相談、装具の展示。相談員は皮膚・排泄ケア認定看護師。時9月18日(水)13時30分～16時30分 場 町田市民ホール(東京都同市) 対 人工肛門・ぼうこう保有者とその家族、関係者、関心のある方 定70人(先着順) 問 日本オストミー協会神奈川支部 ☎080・8728・6661



9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	9/5(木)・9/12(木)	平成31年4月生まれ
1歳6か月児歯科健診	9/5(木)	平成30年2月生まれ
2歳児歯科健診	9/12(木)	平成29年9月生まれ
3歳6か月児健診	9/26(木)	平成28年2月生まれ
1歳児歯科育児相談	9/6(金)	平成30年8月生まれ
5歳児発達相談	9/9(月)・9/30(月)	平成26年3月生まれ
子ども健康相談	9/24(火)	9:30～11:00 育児相談を希望の方



9・10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。甲 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

▶実施日 9月22日(日)▶場 市役所▶申込期間 8月20日～9月5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(来年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	6200円	女性	40～49歳で偶数年齢
					50歳以上で偶数年齢
B 胃・大腸・肺	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30	40人	2700円	女性	40歳以上
C 胃		30人	1400円		
D 大腸	①8:30 ②9:00 ③9:30 ④10:00 ⑤10:30 ⑥13:00 ⑦13:30 ⑧14:00	50人	500円	女性	20歳以上で偶数年齢
E 肺		50人	800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	1100円	女性	40～49歳で偶数年齢
G 乳		50人	1900円		
H 乳エコー(超音波)		80人	1100円		50歳以上で偶数年齢 30～39歳

●胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 10月5日(土)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 8月22日～9月20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】	
				①	②
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	①8:30 ②9:00 ③9:30	35人	6200円	①40～49歳で偶数年齢	②女性
				①50歳以上で偶数年齢	②女性
B 胃・大腸・肺	女性①8:30 ②9:00 ③9:30	40人	2700円	①40歳以上②不問	
C 胃		30人	1400円		
D 大腸	男性①10:00 ②10:30 ※女性肺のみ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00	50人	500円	①40歳以上②不問	
E 肺		65人	800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	1100円	①20歳以上で偶数年齢②女性	
G 乳		60人	1900円		
H 乳エコー(超音波)		90人	1100円	①30～39歳②女性	

●胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 10月9日(水)▶場 保健福祉プラザ▶申込期間 8月28日～9月24日▶その他 健康度見える化コーナー相談会も実施。1番窓口横で血管年齢、骨健康度、脳年齢、血圧、体組成の測定や生活習慣のアドバイス。通常は印刷できない脳年齢・体組成の結果のカラー印刷可

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	2700円	1900円	1400円	500円	800円
受付時間	男性①8:30②9:00	女性①9:30②10:00③10:30			