

健康 Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <9月>

～自殺予防週間～

9月10日～16日は自殺予防週間です。県内では、1日あたり約3人の大切な命が自殺で失われています。自殺は一つの理由や原因によって生じるものではなく、その背景にはいくつもの事柄が関係しているといわれています。自分の周りの方がいつもと違う様子をしていたら、まずは声を掛け、話を聞いてあげましょう。もしも「死にたい」と相談されたら、まず「死にたいく

らいつらい気持ち」であることを理解し、真剣に耳を傾けてください。必要に応じて、公的相談機関や医療機関などの専門家へ相談することも大切です。人に話を聞いてもらうことで、気持ちが和らぐ場合があります。もし、あなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まずに相談してみませんか。
 健康づくり推進課 ☎77・1133



「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

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

献血と骨髄ドナー登録に協力を

病気やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。骨髄ドナー登録会も併せて行います(対 18歳～54歳の方)。わずかな採血で登録できます。時 9月3日(火) 10時～12時・13時～16時 場 市役所公用車駐車場 健康づくり推進課 ☎77・1133



男女共生講座

～声を磨き喉を鍛えて心も身体もリフレッシュ!～
 男女の多様な視点で、健康について学習。時 ①9月19日(木) ②9月26日(木) ③10月9日(水) ①③は13時～15時②は10時～16時(全3回) 場 ①③保健福祉プラザ②同プラザ、雪印メグミルク(株)工場(海老名市) 対 市内在住・在勤・在学の方 定 40人(申込順) 注 綾瀬市地域婦人団体連絡協議会 申 9月12日までに同協議会: 渡井 ☎78・0583



健康ノルディック・ウォーク教室

2本の専用ポールを交互に地面に突いて歩く、運動効率の高い歩行運動。時・場 表のとおり 対 市内在住・在勤の方 定 各30人(申込順) 特 運動着・靴。専用のポールは貸し出し 申 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター ☎76・9292

	時	区分	場
9/13(金)	10:00～11:00	初回者	IIMURO GLASS 市民スポーツセンター
	11:00～12:00	経験者	
9/30(月)	13:00～14:00	初回者	綾瀬スポーツ公園
	14:00～15:00	経験者	
10/9(水)	10:00～11:00	初回者	綾瀬スポーツ公園
	11:00～12:00	経験者	
10/24(木)	13:00～14:00	初回者	綾瀬スポーツ公園
	14:00～15:00	経験者	



9月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	9/11・9/25の各水曜日9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	9/26(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	9/26(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	9/2(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

がん検診 がんは、痛みなどの症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう
 健康づくり推進課 ☎77・1133

健康いきいきサロン

時 9月19日(木) 場 保健福祉プラザ 対 地域包括ケア推進課 ☎77・1116

●にこにこサロン

参加者同士で交流しながら気軽に介護予防に取り組むための、体操やレクリエーションなどの健康づくりを中心としたサロン。講師は介護予防サポーター。時 10時～11時30分 対 市内在住で65歳以上の方 定 20人(申込順) 特 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル 申 9月2日から同課へ電話か直接



●健康度見える化コーナー相談会

5種類の機器を使用し、体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧の測定と結果の印刷。希望者には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からアドバイス。時 9時30分～12時 定 30人(先着順。当日、番号札を取ってください)

離乳食カミカミ教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。時 9月27日(金)10時～11時30分 場 保健福祉プラザ 対 9～12か月児の保護者 定 20人(申込順) 特 母子健康手帳 申 健康づくり推進課 ☎77・1133



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。時 9月27日(金)10時～11時30分 場 地域交流館はなね(上土棚南) 対 市内在住で65歳以上の方 特 動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き 定 20人(申込順) 申 9月2日から地域包括支援センター 泉正園 ☎70・1888



日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶時 ①10月27日(日) ②11月17日(日) 8時30分～10時30分。受付時間は実施日の1週間前をめぐりに案内書で通知 ▶場 市役所会議室他 ▶定 各80人程度(申込順) ▶申 ①9月3日～26日 ②9月17日～10月10日 8時30分～17時に健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください)か直接 ▶その他 ▶詳細

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。申し込み開始日は電話が繋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。大腸がん、子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむをえず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。マンモグラフィは、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。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので当日は公共交通機関を利用してください

案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください ▶風しん追加的対策事業 対象者(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性)に風しん抗体検査のクーポン券を送付しています。風しん抗体検査を希望する方は、申し込み時に伝えてください
 問 保険年金課 ☎70・5617か 健康づくり推進課



実施の有無		項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)
10/27	11/17			
○	○	特定健診	2000円	40～74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方
○	○	胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方
○	○	大腸	500円	
○	○	肺	400円	
○	○	肺+喀痰検査	1300円	
	○	子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性
	○	乳 視触診とマンモグラフィ2方向	2400円	市内在住の40～49歳で偶数年齢の女性
	○		視触診とマンモグラフィ1方向	1900円

毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう
 生涯学習課 ☎70・5658